SAVEURS

LE MAGAZINE DE L'ART DE VIVRE GOURMAND • N°172 • DÉC. 2009 – JANV. 2010 • 4.90 €



60 recettes d'hiver
CONVIVIALES ET GOURMANDES

FRUITS SECS
On les aime de l'entrée au dessert

Butternut
La reine des courges

Le saumon EST À LA FÊTE

MACARONS
Maintenant, je sais les faire !



Recevoir
UN DÎNER PLUS QUE PARFAIT !



Le Doubs
LE BLANC LUI VA SI BIEN



Oman
RÊVERIES AU PAYS DES SULTANS


PEUT-IL Y AVOIR UNE FETE SANS FERRERO ROCHER ?
Une recette unique et raffinée pour partager un moment de fête exceptionnel.
FERRERO ROCHER
FERRERO FRANCE – SA – Capital 15 334 608 € – 602 018 897 RCS ROUEN – NOVEMBRE/DÉCEMBRE 2009 © FERRERO
Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas. www.mangerbouger.fr

p. 90



p. 32



p. 58



Sommaire

SAVEURS N°172 – *déc. 2009 - jan. 2010*

RECEVOIR



p. 90



p. 38



p. 106



p. 88

VOYAGER

GARNITURES

Erratum : le sujet Bouchées noir et blanc, publié dans le hors-série Spécial fête, a été réalisé par Natacha Arnoult (stylisme) et Valéry Guedes (photos). Les photos du sujet Chocolat ont été réalisées par David Japy.
Encarts : un encart abonnement jeté (vente au numéro), un encart Restos du cœur jeté (abonnés) et un feuillet Lesieur (broché p. 50).







1/Marteau! Séance défoulement en fin de repas, en apportant sur la table cette cagette. Chacun y va de son coup de maillet pour casser son morceau de chocolat ! *La Tablette au maillet, Monbana, 29 € (800 g).*

2/Bouillon trois étoiles Ces sachets de bouillon risquent de fort faire parler d'eux en cuisine. 100% naturels (sans colorants, arômes artificiels ni exhausteurs de goût), préparés en collaboration avec Joël Robuchon et à partir de produits nobles, il suffit de les laisser infuser 5 mn dans de l'eau frémissante pour retrouver les saveurs d'un vrai bon bouillon maison. Bouillon à infuser (de coquillages, de volaille ou de bœuf), Ariaké. *La boîte de 5 sachets, 3,79 €. En GMS.*

3/Salute! Quand un meilleur sommelier du monde (Enrico Bernardo) se mêle de l'élaboration d'un vin, cela donne Spumante Perla. De fines bulles délicatement fruitées, très agréables à l'apéritif. *Spumante Perla. 11,37 € la bouteille. Chez Monoprix, Lavinia et dans les épiceries fines.*

4/Feuilletage Une nouvelle collection de livres de poche gourmands, avec notamment la reprise des recettes de l'excellente collection "10 façons de préparer…" des éditions de l'Épure. *"Cuisinez l'hiver", "Cuisinez l'automne". J'ai lu. 188 pages. 8 €.*

5/Arts ménagers Pour fêter ses 100 ans, Rowenta a demandé à Elium Studio de revisiter 5 produits d'électroménager. *Gamme Silver Art, Rowenta. 79,49 € le presse-agrumes.*

6/Décompte Pour les gourmands qui trépignent en attendant Noël, un calendrier de l'Avent cubique et chocolaté qui les fera patienter… *Le calendrier de l'Avent, La Maison du chocolat. 24 chocolats, 37 €.*

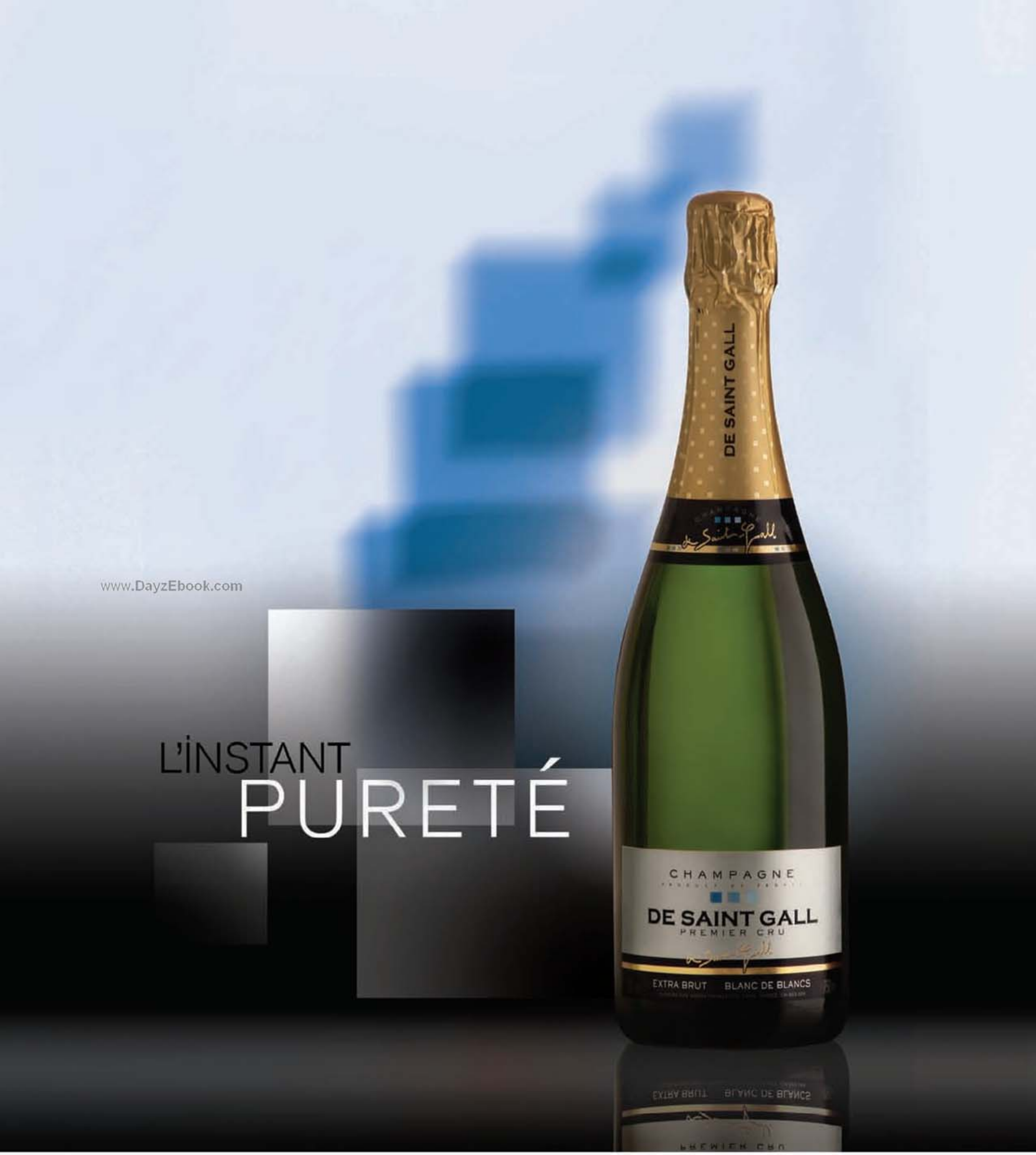
7/Compagnon de voyage Emportez et gardez vos boissons chaudes (thé ou café) pendant 6 heures, grâce à ce mug thermo-isolant. *Aeol Travel Press, Aladdin. 30 € (0,3 l).*

8/Fort comme Hercule Comment casser une noix sans se faire mal ? Posez une noix à l'intérieur du dôme et d'un coup sec, tapez fermement sur le dôme en caoutchouc. *Casse-noix, Menu. 34,95 €.*

9/Total contrôle Il n'y a pas que dans le monde de la finance que la transparence est de mise. Pour ces moules en silicone platine, elle est aussi de rigueur ! *Crystal, Lékué. 24 €.*

10/Vive le brunch! Cet hiver, ce sera cakes individuels et mini-gâteaux personnalisés… pour le simple bonheur d'utiliser ces nouveaux moules en papier, qui vont directement du four à la table *Mini-moules, Alfapac. 2,20 € les 12. En GMS.*

CARNET D'ADRESSES PAGE 129


DE SAINT GALL
www.DayzEbook.com
L'INSTANT
PURETÉ
CHAMPAGNE
DE SAINT GALL
PREMIER CRU
EXTRA BRUT
BLANC DE BLANCS



1/Merci Willy On craque pour la tradition suisse qui consiste à déguster ces meringues avec une onctueuse crème fraîche. *La boîte de 12 meringues + 1 pot de crème, Sacré Willy. 8,95 €. En vente dans les épiceries fines, fromageries…*

2/Idée givrée Ce sorbet au champagne rosé réalisé avec le Domaine d'Autréau de Champillon se déguste au dessert ou, pourquoi pas, avec un tartare de noix de Saint-Jacques. *Mövenpick, 14,95 €.*

3/Verrinemania Ce n'est pas tous les jours qu'on vous propose une forêt-noire au dessert ! Avec ces verrines, on retrouve les accents traditionnels de la recette d'origine. *Verrines Forêt-noire, Senoble, 2,29 € Au rayon frais.*

4/100 % naturel On ne connaissait pas Octave à la rédaction, mais depuis un mois, on parle de sa crème glacée au caramel au beurre salée et de son sorbet poire avec des trémolos dans la voix ! Ce glacier toulousain n'utilise aucun additif et fait appel à un savoir-faire de qualité. *Glaces Octave. Bûche Légende d'hiver à partir de 35 €.*

5/Avec ou sans Ce plat en porcelaine s'utilise au four et se pose sur la table avec ses poignées amovibles en acier inoxydable. *Eva Solo. De 65 € (26 x 20 cm) à 89 € (36 x 28 cm).*

6/Collection hiver À chaque saison, la maison Giraudet propose de nouvelles soupes. Notre coup de cœur de l'hiver : la soupe coco de Vendée-chorizo, onctueuse à souhait et pimentée juste comme il faut. *Giraudet. 5,50 € les 50 cl.*

7/Association de bienfaiteurs Hormis son design, le plus de cette cocotte en fonte ? Des picots placés sous le couvercle qui permettent à la condensation de retomber en gouttelettes sur les aliments. *Cocotte Lenôtre, Karis. 65 € (Ø 26 cm).*

8/Subtil Rien de mieux que quelques gouttes d'huile de truffe pour donner une note raffinée à vos risottos, potages ou st-jacques. Celle-ci est en plus estampillée bio. *Huile de truffe Émile Noël. 4,10 € la bouteille de 25 cl. Dans les boutiques bio.*

9/Qu'est-ce qu'on mange ? Excellente idée que ce livre de cuisine traité comme un almanach perpétuel et écrit par Stéphane Reynaud, le sympathique chef de la Villa 9 Trois à Montreuil. Des conseils, des illustrations amusantes, des dictons imparables et, surtout, des recettes pour toute l'année. *"Almanach perpétuel de cuisine" de S. Reynaud. Photos M.-P. Morel. Marabout. 564 pages. 24,90 €.*

10/Trop beau 350 g de délice avec ce saumon fumé russe considéré par certains comme le meilleur du monde. À servir sur sa planche de granit labrador bleu qui fera toujours de l'effet, même plus tard… *Balik & Stone, Maison Prunier, 360 €.*

11/Tea time Une gamme de théières bien pratiques pour les accros au thé, avec une petite encoche pour y suspendre son sachet de thé. *Théières For Life. Stump Tea Pot rouge (23,80 €).*

CARNET D'ADRESSES PAGE 129

Par Florence Falkehed, Sylvie Gendron, Marine Labrune et Emma Zrour.



1/Fais comme l'oiseau... et comme ces assiettes élégantes aux motifs poétiques. *Collection Bird, Raynaud. 68 € (Ø 31 cm), 46 € (Ø 27 cm), 37 € (Ø 21 cm).*

2/Vrai ou faux Votre pâtisserie préférée à volonté et à vie, grâce à ses gourmandises en crochet. *Reine des pommes. Religieuse 18 €, muffin Noël 18 €, macaron 19 €, mini-macaron 11 €.*

3/Accro Pour être sûr d'avoir toujours sa dose quotidienne de petits oursons guimauve, une jolie petite boîte à glisser dans son sac, son cartable, sa valise, voire sa table de chevet... *Boîte Le véritable petit ourson guimauve, 4,50 € (6 oursons). En vente à La Grande Épicerie de Paris.*

4/Bible pâtissière Le titre n'est pas exagéré pour cette réédition du livre qui révolutionna la pâtisserie au XIX^e^ siècle et fait toujours référence. *"Le Livre de pâtisserie", par J. Gouffé. Éd. du Chêne. 504 pages. 39,90 €.*

5/Bonnes bulles Les enfants risquent de voir leur bouteille chipée par les grands avec ce jus de pomme pétillant bio a la belle couleur ambrée et qui n'a de sucre que celui des fruits. *Bon Pommillon, Le Paulmier, 6,80 €.*

6/Tradition En reprenant la recette de son arrière-grand-père, Frédéric Grobost nous fait redécouvrir le vrai goût du biscuit à la cuillère. *Accroche cœur, Biscuiterie Grobost. 2,20 €. En GMS.*

7/Sur un nuage Prenez votre boisson chaude dans ce mug en porcelaine et rêvez en regardant la lumière qui perce à travers les nuages de la porcelaine. *Cloud Mug, Loft 18. 31 €.*

8/Authentique Un jour, Edouard Artzner eut l'idée de vendre son foie gras d'oie dans des terrines décorées par de célèbres dessinateurs alsaciens. 160 ans plus tard, on se les arrache encore. À servir à la cuillère dans la digne tradition alsacienne. *Pots de 200, 400 ou 550 g à partir de 62,20 €. www.edouard-artzner.com*

29/Commande obligatoire Rendez-vous désormais tous les dimanches après-midi pour déguster un délicieux chocolat chaud épais et goûteux, en provenance directe d'une chocolaterie suisse. Et au printemps, on le boira froid ! *Chocolat à boire suisse, Vilars, 3,40 € (1 l). En vente en GMS.*

10/Infatigable Doté d'un moteur de 850 watts et d'un support à deux lames, ce blender permet de piler tous les ingrédients que vous souhaitez. *Blender, collection Robust de Philips. 300 €.*

CARNET D'ADRESSES PAGE 129

 Par la rédaction.

On remplit son panier gourmand lors du salon Saveurs des plaisirs gourmands, jusqu'au 7 décembre. Après on commande…

VENEZ NOUS RETROUVER STAND D-02 !



1/ Gourmandises Difficile de choisir dans la gamme de confitures et chutneys de Philippe Mordelet, artisan confiturier ! Alors on s'offre un coffret cadeau. *Voyage en saveurs. À partir de 19,40 € les 4 pots. www.voyagensaveurs.com. Stand D-13.*

2/ Exclusif Un foie gras truffé exceptionnel, vanté par de très grands chefs. À ne pas manquer, car il est vendu exclusivement au Domaine. *Le Domaine de Saint-Géry. 104 € les 180 g. Tél. : 05.65.31.82.51. www.saint-gery.com. Stand F-12.*

3/ Du beau bio ! Conditionnées dans de jolis sachets, voici des préparations culinaires bio pour réaliser, en un tournemain, pains, crumbles et biscuits apéritifs. *Préparations Marlette à partir de 3,50 € le sachet. www.preparationsmarlette.com et dans certaines épiceries fines. Tél. : 05.46.35.51.06. Stand D-06.*

4/ Maîtrise Un saumon frais de Norvège fumé à l'ancienne, selon la tradition, par la maison Barthouil, c'est un gage de qualité… depuis plus de 60 ans. *Saumon J. Barthouil. 77 €/kilo. Tél. : 05.58.73.00.78. Stand B-11.*

5/ Engagés ! Quatre producteurs s'affichent sur l'emballage pour défendre la Pompadour Label Rouge. Une pomme de terre délicate et fondante à adopter maintenant avant qu'elle ne disparaisse. *Touquet Savour. 2,10 € le kilo. lapommedeterrepompadour.com. Stand D-40.*

6/ Asiatique Élaboré par des maîtres artisans japonais dans le pur respect de la tradition, ce vinaigre de riz au sirop d'agave se prête à toutes vos envies culinaires. À tester avec une faisselle ou simplement dans un verre d'eau pour se désaltérer. *Vinaigre de riz au sirop d'agave, 13,73 € le flacon de 200 ml. www.nishikidori-market.com. Stand G-36.*

7/ Édition limitée Un nouveau mariage pour Les sarments du Médoc qui allient, pour cette fin d'année, le chocolat et les arômes du thé earl grey. *Sarments du Médoc de Mademoiselle de Margaux. 7,20 € (125 g). Dans les épiceries fines, les rayons gourmets des grands magasins, les commerces spécialisés. Stand H-17.*

8/ Série limitée Pour fêter ses dix ans, Mille et une huiles a eu l'idée de proposer la récolte 2009 dans une bouteille collector en porcelaine. *Huile d'oliviers millénaires, Mille et une huiles, 99 €. En vente dans les épiceries fines et sur www.1001huiles.fr. Stand E-08.*

9/ Un jeu d'enfant Un fin sablé à la fleur de sel enrobé de chocolat au lait ou noir rappelle le Kapla, ce jeu en bois qui amuse les enfants (et les grands). Délicieux et ludique. *Chokapla. Chocolat Jacques Bellanger. 9 € (200 g). Tél. : 02.43.87.62.22. Stand E-08.*

10/ Spécialité Cette jolie maison – qui propose des nougats fabriqués de façon artisanale – ne cesse de mettre au point de nouveaux arômes présentés dans de très jolis emballages. *Nougaterie des fumades. 29 € (les 10) ou 3,50 € la pièce. www.nougaterie-fumades.com. Tél. : 04.66.24.26.85. Stand E-13.*


En couplant
le Gaz Naturel avec
l'énergie solaire,
vous pouvez réduire
votre consommation
d'énergie
de 60%.(1)
Gaz de France
DolceVita
Une marque de
GDF SUEZ
POUR EN SAVOIR PLUS :
0 810 124 125 ou www.reduire-ma-consommation-denergie.com
Prix de l'appel selon opérateur.
REDÉCOUVRONS L'ÉNERGIE
(1) : Pour la consommation d'eau chaude sanitaire avec une chaudière à condensation couplée à un chauffe-eau solaire, selon les régions et le type d'installation (source Ademe : « le chauffe-eau solaire » 2007).
L'énergie est notre avenir, économisons-la !
australie - Photos : A.Cornu / Image Source / Corbis - GDF SUEZ : SA au capital de 2 259 627 708 € - RCS PARIS 542 107 651

 Par Florence Falkehed et Sylvie Gendron.

JEU CONCOURS TEFAL !



Photos DR.

Vous avez jusqu'au 31 décembre pour participer au grand jeu concours Tefal. Le prix à gagner ? Dix places pour une journée complète de cours de cuisine, en compagnie de David Zuddas, Sophie Menut et Benjamin Darnaud. Le jeu ? Connectez-vous sur le site de Tefal, et votez pour la ville dans laquelle doit se dérouler la journée. Les 10 gagnants seront tirés au sort dans la ville qui aura obtenu le plus de suffrages. Début 2010, nos trois compères y débarqueront et entraîneront les lauréats dans une folle journée de chef !
www.tefal.fr

Il est arrivé !

Précipitez-vous dans votre kiosque pour acheter notre hors-série spécial fêtes. Appétissant, ludique, féerique... c'est ainsi que nos premiers lecteurs le décrivent. À vous de juger et de cuisiner !



40 boutiques Naturalia, 5000 références. Le bio entre dans les mœurs et Saveurs vous propose même des menus bio dans son spécial fêtes !

Littérature de bouche





21. Mains faisant la liaison.

Les livres de cuisine anciens racontent l'histoire de l'alimentation, voire celle des mœurs. Du XVI^e au XVIII^e siècle, ces ouvrages étaient illustrés selon des principes qui ont disparu : plans de table, schémas de découpe, décors, vignettes des aliments bruts ou des instruments, résultats de la recette et images du cuisinier et de sa cuisine venaient compléter les textes. Jusqu'au 9 janvier, une exposition retrace cette fascinante imagerie d'un autre temps. Pour ceux qui ne passeraient pas par Dijon, le riche livret de l'expo est consultable et téléchargeable sur Internet.

L'eau à la bouche, images de cuisine dans le livre du XVI^e au XIX^e siècle, Bibliothèque patrimoniale de Dijon, 3, rue de l'École-de-Droit, Dijon. Rens. 03.80.48.82.30. www.bm-dijon.fr

Bulles à (s)'offrir

Noël arrive à grand pas avec son lot d'hésitations sur le choix des cadeaux à faire. S'il est un domaine où le rêve rejoint la réalité, c'est bien dans le monde du champagne. Les grandes maisons font appel à des créateurs qui rivalisent d'idées pour donner à ces flacons une enveloppe de luxe et de plaisir donnant encore plus envie de (se) les offrir. Qui résisterait à connaître la combinaison pour ouvrir le coffre-fort qui cache une bouteille Krug Grande Cuvée ? Qui refuserait de partir au bout du monde avec la malle Mumm confectionnée avec le maroquinier Dardel Paris ? Qui n'a pas envie de découvrir l'alliance sushis champagne proposée avec ce plateau artistique créé spécialement pour Pol Roger ? Nous, oui !

Jusqu'au 8 mars 2009

Esthète et gourmet, l'impératrice Joséphine possédait plus de 13 000 bouteilles dans sa cave. À découvrir, l'exposition La Cave de Joséphine, musée national de Malmaison, 92500 Rueil-Malmaison.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.



– Coffret Krug, 250 €.
– In Case of… Mumm, à partir de 3 500 €.
– Cuvée Pure Brut Pol Roger et son plateau à sushis. 100 €.



CARNET D'ADRESSES PAGE 129


magimix®
l'expérience culinaire*
magimix
Stop
Un nouveau regard sur vos toasts
*les plus grands restaurants du monde utilisent la version professionnelle de nos produits.
www.magimix.com

Table parisienne

Redonner vie au terroir parisien, c'est le défi que s'est brillamment lancé Yannick Alléno depuis près d'un an maintenant. Le chef 3 étoiles a mis en place un menu, au déjeuner, qui fait honneur à la cuisine parisienne. Attention, rien à voir avec la cuisine de bistrot, nous sommes ici dans le restaurant étoilé de l'hôtel Meurice, et le menu est à la hauteur du maître de maison. Ce qui est parisien dans l'assiette, ce sont les ingrédients que Yannick Alléno est allé chercher en Ile-de-France et ce sont d'anciennes recettes qu'il a remis au goût du jour. Las de voir que seule la province revendiquait ses terroirs, il a décidé de réveiller « une vraie grande cuisine en sommeil ». Ainsi, il « s'amuse » à retravailler des recettes passées aux oubliettes et sublime des classiques : « La gratinée des Halles a tout pour devenir un grand plat. » Tout un programme ! En ce qui concerne les produits, cet ancien enfant de Rueil-Malmaison ne boude pas son plaisir d'avoir participé à la redécouverte de pas moins d'une quarantaine de pépites de qualité. Au hasard, on citera le chou de Pontoise, les cerises de Montmorency, ou encore les asperges de la famille Bererier (Val d'Oise), qui ne doivent leur survie qu'à sa prodigieuse idée de les mettre à son menu. Pour la suite ? « Pas moins de 180 produits parisiens sont identifiés, alors pas de problème pour être encore créatif... d'autres ont bien réussi à faire la Tour Eiffel ! »



Roberto Frankenberg

Restaurant Le Meurice. Menu terroir Parisien, servi du lundi au vendredi 78 € (2 entrées, plat, dessert).

Décembre

Montélimar, capitale du nougat, ouvre les portes de la Provence pour célébrer les fêtes de Noël : au programme, marché de Noël et rencontre avec les trufficulteurs. www.montelimar-tourisme.com

80% des Français ont mangé du foie gras en 2008. Combien seront-ils en 2009, alors que les chiffres indiquent une bonne résistance face à la crise ? (Source CIFOG).

+ 3,1%

pour la vente de produits tripiers en 2009. Une bonne santé qui, observée à la loupe, montre quelques disparités. Alors que les morceaux de tripes les plus chers, c'est-à-dire ceux du veau, ont légèrement baissé, ceux du porc ont progressé. Quant à la campagne "Novembre, mois des produits tripiers", elle a su toucher les jeunes, avec + 4,9 % de consommation chez les moins de 35 ans.



Bonne action



Le calendrier 2010 de la Ligue contre le cancer met en avant cette année douze recettes toutes simples avec de courts conseils sur la valeur nutritionnelle des aliments. L'objectif est de rappeler l'importance d'une alimentation saine et équilibrée pour la santé. Les produits de la vente permettront de soutenir l'association.

5 €. www.ligue-cancer.net

Bien fait, bien frais

Des produits frais sans aller faire le marché. L'idée vous tente ? Alors connectez-vous sur ce site. On navigue entre les étals du boucher, du primeur, du charcutier et du caviste (on attend bientôt le fromager et le poissonnier). On profite des promotions. On fait un tour du côté des produits bio. Les prix sont très attractifs. Le Caddie se remplit... Les produits, préparés à Rungis, sont livrés chez vous quelques heures plus tard. Il ne reste plus qu'à feuilleter votre magazine préféré pour savoir comment tout cuisiner. www.legourmetshop.fr

ACK • SNACK • SNACK • SNACK • SNACK • SNACK • SNACK • SNACK • SNACK • SNACK • SNACK • SN

Honneurs William Ledeuil (voir *Saveurs* n°164), chef du Kitchen Gallery et de son nouveau petit frère KGB, a été élu chef de l'année par nos confrères de *Gault&Millau*. De son côté, Éric Fréchon, dont le portrait se trouve page 84, a été désigné chef de l'année par ses pairs. Quant à Éric Briffard, du V au Fours Season George V, il reçoit sa couronne de lauriers du *Guide Pudlo*. **Réseau** L'Ordre des dames du vin et de la table se dote d'un site internet. Cette confrérie réunit des femmes travaillant dans le monde du vin et leur permet de communiquer et d'échanger. **www.damesudvinetdelatable.org.** **Pratique** On en rêvait : essayer, avec nos petites mains, toutes les gammes d'électroménager Kenwood. On en profite pour apprécier un café réalisé avec une des cafetières De'Longhi. On passe d'un îlot à un autre pour tester, prendre en main... et on craque pour tel ou tel appareil qui complétera la collection déjà à la maison. **Cook&Coffee, 3, rue Paul-Cézanne, 75008 Paris.**

CARNET D'ADRESSES PAGE 129

Fougères parisiennes

En plein cœur du 17e, s'épanouit une table qui ne manque pas de panache.

Texte Gilles Pudlowski. Photos Maurice Rougemont.






Dans cette belle maison, Stéphane Duchiron ravit nos papilles en jouant sur une petite note exotique qui vient parfaire des plats superbes.

Chez qui ?

À deux pas de l'Étoile et de la place des Ternes, Stéphane Duchiron, ancien de chez Guy Savoy, donne sa mesure dans un lieu à lui, tout récemment revu en table de charme. Jolis tissus grèges, banquettes, sièges en cuir clair, tables bien mises : on se sent vite ici chez soi.

La cuisine ?

Produits superbes, traitement au plus juste de leur fraîcheur, exactitude des cuissons, précision des goûts, une touche exotique en sus : bref, on se régale sans mal. Le menu à 36 € propose, par exemple, la fine raviole de cochon fermier d'Auvergne aux épices douces avec un bouillon de jambon et de civette, le saumon bio d'Écosse mi-cuit et risotto de petites pâtes aux olives noires et pousses de mâche, avec une crème légère à la pistache et sorbet grenadine. Bluffant ! Il y a encore les huîtres d'Isigny tièdes dans leur jus aux mini choux-fleurs, les crevettes à la citronnelle, lait de coco, basilic thaï et coriandre, la sole façon meunière au yuzu, caviar et pommes écrasées, sans omettre, *in fine*, le lait glacé de châtaignes avec sorbet aux marrons et madeleine au miel. Du travail de ciseleur.

La clientèle ?

Un parterre jeune souvent, passionné toujours, qui vient découvrir et s'étonner sans se ruiner. Et qui se demande comment une telle maison peut se trouver tout bonnement absente du guide Michelin.

Les vins ?

Des vins de Loire encore peu connus, des languedocs à se pâmer, des bourgognes de qualité. Le tout est proposé par un jeune sommelier, Cyril Letailleur, passionné et au fait de son sujet.

Où ?

Les Fougères, 10, rue Villebois-Mareuil, 75017 Paris. Tél. : 01.40.68.78.66. Fermé sam., dim. Service jusqu'à 22h30. Menus : 22 € (formule déj.), 36 €, 60 € (dégust.).



" Savez-vous qu'il existe un Reblochon de Savoie Fermier ? "
Cherchez la mention sur l'emballage
REBLOCHON DE SAVOIE
FERMIER
FABRICATION TRADITIONNELLE À LA FERME
Qui dit fromage, dit Reblochon de Savoie...
Tous les Reblochons de Savoie répondent aux règles de tradition de l'Appellation d'Origine Contrôlée (AOC) et Protégée (AOP), la norme européenne équivalente.
Une zone de production précise : Haute-Savoie et région du Val d'Arly en Savoie.
Un lait cru* issu de trois races de vaches montagnardes nourries principalement d'herbe en été et de foin en hiver.
Une élaboration traditionnelle, de l'élevage à l'emballage.
Texture fondante, goût de noisette, le Reblochon de Savoie plaît à tous, toute l'année.
Plein d'idées recettes sur notre site www.reblochon.fr
* Non pasteurisé
...et fabriqué à la ferme, le Reblochon de Savoie Fermier !
Un élevage unique
Alors qu'en laiterie plusieurs laits sont assemblés pour fabriquer le Reblochon de Savoie, à la ferme, l'agriculteur n'utilise que le lait de son propre élevage qu'il trait deux fois par jour. La typicité du fromage est d'autant plus marquée par les variations de saison et d'alimentation.
Une alimentation naturelle et riche en fleurs d'alpage
En été, en alpage, les troupeaux des producteurs fermiers profitent d'une alimentation riche en fleurs de montagne qui confère au fromage son bon goût et sa texture moelleuse. En hiver, les vaches à l'étable sont nourries au foin récolté à la belle saison.
Une fabrication entièrement manuelle
Immédiatement après la traite des vaches, deux fois par jour, le Reblochon Fermier est fabriqué à la ferme, manuellement.
Le Reblochon Fermier commence ensuite son affinage chez son producteur, en cave naturelle, sur des planches de bois.
Puis, sa maturation se poursuit chez l'affineur, qui lui apporte les soins nécessaires pendant encore deux à trois semaines.
Un mode de vie préservé
Élaboré à la ferme, en harmonie avec l'environnement, le Reblochon de Savoie Fermier contribue à préserver les paysages des montagnes savoyardes et l'équilibre de leur tissu économique : 150 producteurs vivent sur le massif des Aravis, produisent 3 000 tonnes de Reblochon Fermier et font vivre environ 2 000 personnes.
APPELLATION D'ORIGINE CONTRÔLÉE
REBLOCHON DE SAVOIE
Pour en savoir plus www.reblochonfermier.fr
PACHE 2009 - Crédits photos : Studio Pédro / Le fotographe Etienne Heimermann / Corbis / M. Rey.
Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière.
www.mangerbouger.fr

Du bon, que du bon
VŒU EXAUCÉ

NEVERS – Il fut le lieutenant zélé de Michel Bras à Laguiole. Il est revenu dans son pays en transformant l'ancien cloître de l'église Saint-Étienne en petit temple de gourmandise. Son style à la fois ancien et nouveau plaît sans mal, comme ses menus affables et ses plats de saison et du marché. Ses réussites ? Elles se nomment fricassée de champignons en nage crémeuse de thé de Chine, avec oignons crus et pétales de soucis, langoustines en brochette et compote de pomme aux épices tandoori, cuisse de lapin laquée au miel du Nivernais à la sauce soja et purée de carotte au pamplemousse et à l'estragon. Quand arrivent les desserts, comme la poire William dans une enveloppe croustillante avec un trait de chocolat au lait/praliné et chicorée, aucune des créations n'échappe à l'enchantement. Tout ici est frappé du sceau du talent, avec l'exquis accueil de Marie-Hélène Couron. **G. Pudlowski**


Maurice Rougemont

Toujours inspiré, le chef propose une vraie harmonie des saveurs.

Jean-Michel Couron, 21, rue Saint-Étienne, 58000 Nevers.
Tél. 03.86.61.19.28. Fermé dim. soir, lundi, mardi midi.
Menus : 21,50 € (sem.), 34 €, 46 €, 53 €.


M.-L Fréchet



L'endroit parfait pour passer un bon moment, dans un lieu alternatif.

Nourritures terrestres
LIEU TENDANCE

ROUBAIX – À La Condition Publique, une usine reconvertie en lieu de création et d'exposition, on se sustente autant l'âme que le corps. Prosaïquement baptisé l'Alimentation, l'espace restauration est animé par "Les Grandes Tables", une structure spécialisée dans les lieux culturels. Après La Friche à Marseille, le Channel et le musée de la Dentelle à Calais, elle propose ici une cuisine du quotidien à petit prix, réinterprétation du « menu ouvrier » autrefois en vigueur dans ce quartier populaire. Soupe de panais et souris d'agneau sont ainsi au menu l'hiver. Le chef Antoine Butez, pâtissier de formation, ressort les desserts oubliés comme la poire au vin, réinventée en granité. Et le troisième jeudi du mois, il prête ses fourneaux à la « brigade d'amateurs », des passionnés de cuisine à qui l'on donne l'opportunité de régaler la salle. De l'art… de cultiver la convivialité. **Marie-Laure Fréchet**

L'Alimentation, Les Grandes Tables de la Condition Publique, 14, place Faidherbe, 59100 Roubaix. Tél. : 03.20.83.42.11. Formule à 12,50 € (le midi uniquement et les soirs de spectacle. Fermé le sam. et le dim, sauf les jours de bal).

Roule, jeunesse !
BISTROT CANAILLE

PARIS 2ᵉ – Sympathique adresse, dans ce quartier tourbillonnant de monde, pleine de goût et de produits de saison, avec un esprit bistrot canaille, le tout dans un cadre chic juste ce qu'il faut… Magali Marian et Delphine Acover ont repris ce Volnay il y a quelques mois à peine, avec au piano, Cédric Lefèvre : le trio fonctionne bien, avec professionnalisme et gentillesse de l'accueil. On aime pouvoir se régaler de gibier, d'un dos de cabillaud parfaitement cuit aux cocos de Paimpol, même d'une simple tartelette de veau aux girolles… sans oublier une jolie carte des vins. **Aymone Vigière d'Anval**

Le Volnay, 8, rue Volney, 75002 Paris. Tél. : 01.42.61.06.65.
Menu à 36 €, Formule Comptoir déjeuner : 24 €,
Vins d'auteurs à partir de 17 €. Fermé le week-end.






Géraldine Le Guyader

Magali et Delphine ont su donner le bon ton à leur bistrot.

Petit à l'extérieur
mais grand à l'intérieur



Réfrigérateur américain G-series | Classe énergétique A+

Le nouveau réfrigérateur américain Samsung G-Series est exceptionnel. Son design aux lignes fluides vous réserve une capacité record de 628 litres dans des dimensions standards pour une liberté totale. De plus, avec la technologie Twin cooling System™ vos aliments conservent toute leur saveur et leur fraîcheur plus longtemps.

www.samsung.com

SAMSUNG

Le vibrato basque
CUISINE DE TERROIR


Jean-Claude Tellechea défend haut et fort la cuisine basque.

M. Rougemont

BAYONNE – Plus basque que Jean-Claude Tellechea ? Impossible. Cette star de sa ville qui chante le jambon de Bayonne comme un baryton, a revu son décor d'auberge rustique façon sobre et boisée. Du coup, on redécouvre avec plaisir cet ancien de chez Troisgros et Lameloise, qui porte haut les traditions du pays comme un étendard, sachant se mettre au goût du jour sans perdre son accent. Le pressé de truite de Branka au foie gras et poire réduite au porto, les asperges aux morilles et œuf mollet avec ses mouillettes au jambon de Bayonne, le liégeois d'huîtres sur une compotée d'épinards avec sa crème fouettée au jus d'huîtres ou le parmentier de Xamango (jambon frais) au jus de veau truffé, ne manquent ni de panache, ni de caractère. Jolis vins, service d'élite et atmosphère de maison rare. **G. Pudlowski**

Auberge du Cheval Blanc. 68, rue Bourgneuf, 64100 Bayonne. Tél. : 05.59.59.01.33. Fermé sam. midi, dim. soir, lundi. Menus : 30 € (sem.), 45 €, 80 €.

Pas d'hésitation sur ce que l'on doit choisir ici : c'est l'entrecôte frites qui s'impose !



G. Le Guyader

Le bœuf en vedette
ADRESSE MYTHIQUE

PARIS 8e – N'allez surtout pas commander une entrecôte avec des frites, ici il n'y a que cela. Aussi lorsque la serveuse vient à vous, confiez-lui le temps de cuisson (bleu, saignant, à point) et basta. Rapidement arrive sur la table, un faux-filet d'une tendreté surprenante, nappé de sa sauce mystérieuse – la recette est tenue secrète – avec une petite pointe d'acidité délicieuse. Des frites maison fines, croustillantes et abondantes. Carte des desserts inversement proportionnelle. Ils sont au nombre de vingt-cinq avec les indétrônables profiteroles et quelques *guest stars* comme les desserts aux fruits frais. Cette formule à succès a fait des petits avec l'ouverture à Montparnasse d'un quatrième établissement en août 2008. **Emmanuelle Jary**

Le Relais de l'Entrecôte. 15, rue Marbeuf, 75008 Paris.
Tél. : 01.49.52.07.17. Autres adresses sur www.relaisentrecote.fr.
Entrecôte-frites : 23,50 €. Desserts env. : 7 €.


Une marque de champagne ouvre un repère gourmand, une adresse à retenir.

G. Le Guyader

Avec ou sans bulles
BAR À VIN

PARIS 2e – Rien à voir avec les noms ronflants des grandes maisons de négoce champenoises… Pionnier de la biodynamie, Champagne Fleury, dans l'Aube, produit pourtant des bulles remarquables, d'une rare profondeur, à découvrir absolument au chevet de sa jolie vitrine parisienne, à la fois cave et bar à vin. Le menu ? Une assiette unique de charcuterie, légumes et fromage, les champagnes maison, bien sûr, et les vins en bio ou biodynamie d'autres domaines et vignerons très talentueux, à commencer par Pierre Frick, en Alsace, Catherine et Pierre Breton, du côté de Bourgueil, ou le Domaine Turner-Pageot, petit nouveau déniché dans le Languedoc. **Pierrick Jégu**

Ma Cave Fleury, 177, rue Saint-Denis, 75002 Paris. Tél. : 01.40.28.03.39. Assiette à 10 €. De 12 h à 20 h. Fermé samedi et dimanche.



Bonne pêche pour les fêtes…

Savourer un saumon de qualité sur Paris sans se mettre aux fourneaux n'a rien d'impossible. Avant, pendant ou après les fêtes, offrez-vous ce cadeau très raisonnable : cédez à l'appel du large dans l'un des beaux restaurants traditionnels de la capitale… Surtout si l'on y savoure aussi d'incomparables fruits de mer !

Le saumon sur tous les tons

Grand habitué des tables de fêtes, le saumon fumé provient généralement d'Écosse, d'Irlande ou de Norvège. Issu de l'atlantique nord et pêché près des Highlands, le saumon d'Écosse a la faveur de certains grands restaurants traditionnels, attachés à son goût noble et équilibré. Fumé aux copeaux de bois de hêtre dans des établissements tels que l'Européen, le Congrès Maillot ou le Congrès Auteuil, il est, comme il se doit dans les maisons sérieuses, tranché à la main. Au Congrès Auteuil toujours, la bête sait aussi s'encanailler en entrée : le persillé de saumon pommes Charlotte, vinaigrette aux herbes, mérite un détour. Chaud devant ! Rôti, en papillote ou à la vapeur, les modes de cuisson et les recettes ne manquent pas quand on veut faire du saumon son plat de résistance. Table mythique au célèbre décor art déco, le Montparnasse 1900 vous le propose en impeccable pavé, accompagné d'une jolie fondue de poireaux. De son côté, l'Européen propose un saumon cuit à la peau tout à fait convainquant, servi avec des lentilles vertes cuisinées.

Vedettes des plateaux

Les plateaux de fruits de mer et crustacés restent sans doute le moyen le plus convivial de donner une saveur marine à la fête ! Petites ou grosses, creuses ou plates, Fines de claire à la seyante robe verte, Spéciales «Gillardeau» pleines de caractère, les huîtres sont bien entendu incontournables. N'en délaissez pas pour autant les palourdes, clams, amandes de mer ou bulots, auxquels vous ajouterez de la couleur selon votre inspiration : orangé des langoustines, rouge du tourteau, rose nacré de crevettes goûteuses… De l'Auberge Dab à Sébillon, de grandes enseignes parisiennes vous proposent aussi ces merveilles ultra fraîches à emporter. *Alors, cap sur le plaisir…*

Laure de la Vigne





Crédits photos : Shutterstock



VINS D'ESTHÈTES

Pour accompagner un plat de fête, on n'hésite pas à sortir de la cave ses plus beaux spécimens!

Texte Aymone Vigière d'Anval. Photo David Japy.

Savennières, La Roche aux Moines, Domaine FL

Une très jolie expression du chenin pour ce vin sec issu d'un prestigieux terroir angevin, qui sait mêler le côté minéral et le velouté de la matière en bouche. On aime ses beaux arômes floraux, d'agrumes et de miel, avec un boisé fondu. Parfait à déguster dès à présent mais avec un potentiel de garde d'au moins quinze ans…

52,50 €. www.domaineFL.com.

Minervois, Notus, Domaine Abbotts, 2006

Direction le minervois, avec cette cuvée haut de gamme issue à 100% de la syrah qui offre un joli velouté en bouche, un côté à la fois élégant et puissant… sans oublier un joli flacon, ce qui ne gâche rien ! À carafer au moins une heure avant de le déguster.

50 € environ chez les cavistes.

Hermitage blanc, Chante-Alouette, M. Chapoutier, 2006

Une belle cuvée issue du cépage marsanne qui donne envie… Envie de se resservir, pour regoûter à ses arômes d'amande, de rhubarbe ou encore de miel, et pour apprécier sa belle complexité et son élégance.

49 € environ chez les cavistes.

Pomerol, Château Le Gay, 2007

Le troisième cru de Catherine Péré-Vergé dévoile une belle structure, tout en fruit, aux tanins serrés qui se fonderont au fil des années. Aromatique et expressive, cette cuvée a un beau mordant.

78 € environ chez les cavistes.

Collioure, Cyreée, Cave de l'Abbé Rous, 2007

Les quatre cépages sudistes – grenache, carignan, mourvèdre et syrah – pour cette cuvée veloutée qui offre néanmoins de la fraîcheur avec sa finale mentholée. Des notes de torréfaction, un fruit bien mûr et un équilibre tout en gourmandise.

24 €. www.abberous.com.

Saint-Émilion, Premier grand cru classé, Château Pavie, 2002

Un grand vin à déguster avec énormément de plaisir : robe profonde, sombre, un nez bien mûr aux notes chocolatées qui se prolonge par une bouche soyeuse, intense et équilibrée. Un très beau flacon…

127,50 € environ chez les cavistes.

Pessac-Léognan, Château Larrivet Haut-Brion blanc, 2005

Un assemblage de sémillon et sauvignon pour cette jolie cuvée quelque peu boisée mais qui va continuer à se fondre et qui offre surtout une belle rondeur et une expression aromatique de fruits compotés et de notes de sous-bois.

33 € environ chez les cavistes.

Chablis Grand Cru, Les Clos, Domaine Faiveley, 2007

L'un des plus beaux climats de Chablis livre ici une belle cuvée, tout en équilibre, pleine de finesse et de fraîcheur. Des notes minérales, de la structure, avec beaucoup de netteté en bouche et une longue finale sur la chair du fruit. Beau potentiel de garde.

49 € environ chez les cavistes.


Les Jus Cuisinés
MONIN®
Qui allez-vous étonner aujourd'hui ?
Assaisonnez,
faites mariner,
déglacez, nappez…
SANS MATIÈRE GRASSE
À utiliser à chaud comme à froid !
Les Jus Cuisinés MONIN
CERISE BALSAMIQUE PIMENT/CANNELLE
EPINARD AIL ROSE MENTHE
CAROTTE PAMPLEMOUSSE ROSE GINGEMBRE
FRAMBOISE LITCHI ROSE
ASSAISONNEMENT POUR UNE CUISINE CREATIVE & SAVOUREUSE
Poisson vapeur
préparation 6 min
choix dans un plat (en filets ou en pavés) et recouvrez de film étirable. Faites cuire au four à micro-ondes de 3 à 4 min suivant l'épaisseur de votre poisson.
A la sortie du four, assaisonnez avec de la fleur de sel, du poivre du moulin et de l'huile d'olive.
Retrouvez des idées de recettes savoureuses sur www.moninshopping.com
Liste des points de vente au 02 48 50 64 36

VINS D'AILLEURS

Difficile de s'y retrouver hors des frontières et des appellations franco-françaises ? Suivez le guide !

Texte Pierrick Jégu. Photo David Japy.

Weinbaus Ress Rheingau, Riesling Trocken, 2006
Largement ignoré en France, le vignoble allemand mériterait pourtant qu'on s'aventure outre-Rhin. La preuve avec ce riesling d'un excellent rapport qualité-prix : sur une partition minérale viennent jouer des notes fruitées et florales à la fois franches et délicates. Un plaisir immédiat, à partager dès l'apéritif. *10 € sur www.wineandco.com. Prix avantageux par carton de 3 ou 6.*

Clos ouvert, Vino puro, Tomenelo, 2008
Direction le Chili, avec ce vin d'un petit négoce monté par des Français. Terroir argilo-limoneux, vieilles vignes travaillées dans l'esprit bio et vinification naturelle donnent une cuvée au très bel équilibre, conciliant un fruité frais et profond et une solide structure tannique. Bien ! N'hésitez pas à carafer. *17,30 € chez Lavinia. Prix avantageux par carton de 6.*

Bodega Altanza, LeAltanza Reserva Dalì, 2004, Rioja
Belle idée cadeau puisque ce vin est disponible avec trois étiquettes différentes, chacune reproduisant une des célèbres toiles de Salvador Dalì. Au-delà de l'emballage séduisant, voilà un vin espagnol racé, séveux, intense, savoureux, long en bouche, qui dévoile aussi une complexité, une finesse et une élégance rares. *46 € sur www.wineandco.com. Prix avantageux par carton de 3 ou 6.*

Salentein Réserve, Mendoza, Malbec 2006
Un vignoble planté à plus de 1 000 mètres d'altitude, juste au pied des Andes… En attendant d'aller le visiter, dégustez ce vin pour comprendre ce qui se fait de très bon en Argentine : palette aromatique très riche, bouche assez voluptueuse, concentration et finesse, tout est là, bien fondu. Carafez ! *12,50 € sur www.chateauonline.fr.*

Cidre de glace, Domaine Pinnacle, Récolte 2006
L'occasion de découvrir une production québécoise encore confidentielle. Issu de pommes gelées sur l'arbre, extrêmement concentrées, ce cidre liquoreux mais vif révèle une complexité aromatique bluffante, entre pommes, cannelle et miel. À servir frais, en apéritif, sur du foie gras, certains fromages ou des desserts à la pomme. *30 € (37,5 cl) sur www.wineandco.com. Prix avantageux par 2.*

Julien Schaal, Mountain Vineyards, Western Cape Syrah, 2006
Vigneron alsacien reconnu pour ses cuvées "domestiques", Julien Schaal produit aussi des vins en Afrique du Sud. On pourrait s'attendre à un vin bodybuildé, c'est une syrah au caractère délicat : arômes de mûre, bouche soyeuse, puissance maîtrisée pour un vin de fête capable d'emballer toute la tablée. *15,70 € chez Lavinia. www.lavinia.fr. Prix avantageux par carton de 6.*

Domaine Saint Clair, Marlborough, Sauvignon blanc 2008
Belle découverte que ce sauvignon de nouvelle-Zélande qui, s'il ne manifeste pas une extrême complexité – arômes d'agrumes, de fruits à chair blanche –, ne manque pas pour autant de caractère, celui des purs vins de soif et de plaisir. Pourquoi pas sur des fruits de mer ! *14,90 € sur www.chateauonline.fr*

Sollegio, Principe Pallavicini, 2006 Cabernet Sauvignon
Issu de vignes situées à 250 m d'altitude, au sud de Rome, élevé 12 mois en barrique, ce bel Italien marie une grande intensité aromatique – fruits noirs et rouges –, une structure solide, une générosité méditerranéenne et une trame minérale qui lui confère toute sa finesse et son élégance. À garder ou à boire tout de suite, sur une viande rouge rôtie par exemple. *13,50 € sur www. chateauonline.fr.*




LA CAVE
DE
JOSÉPHINE
LE VIN SOUS L'EMPIRE À MALMAISON
18 novembre 2009 / 8 mars 2010
Musée national du Château de Malmaison
92500 Rueil-Malmaison
T. 01 41 29 05 55 / www.chateau-malmaison.fr / www.rmn.fr
Ouvert tous les jours sauf le mardi, de 10h à 12h30
et de 13h30 à 17h15 (17h45 samedi et dimanche)
SAVEURS

Leçon n°3 : *Le Curry de poulet aux fruits exotiques*



UNE CUISSON ADAPTÉE

Équipé de son batteur souple en métal recouvert de caoutchouc, le Chef saisit les morceaux de poulet dans la matière grasse, avec les oignons émincés et le curry, tout en les retournant délicatement. La volaille prend ainsi une belle coloration dorée sur toutes ses faces. Après 10 minutes de cuisson, on retire le batteur et on ajoute dans le bol le lait de coco, les morceaux de fruits et l'eau.



UN MIJOTAGE PARFAIT

C'est ensuite le mélangeur qui participe à la cuisson lente (2 heures) et à basse température (90°C) de la préparation, qu'il remue régulièrement afin qu'elle n'attache pas. La sauce prend tout son caractère et imbibe doucement la volaille des riches arômes du curry et des fruits, tout en lui assurant un excellent moelleux. Une belle échappée gustative en perspective, très facile à réaliser !



Le Cooking Chef prépare le Curry de poulet

Préparation : 30 mn. Cuisson : 2 heures. Pour 4/6 personnes

■ 8 ou 12 cuisses de poulet (découpés en 2) ■ 2 petites boîtes de lait de coco ■ 2 gros oignons ■ 2 mangues ■ 2 petites bananes ■ 2 pommes ■ 4 cuillères à soupe de curry ■ 80 g de beurre ■ 4 cuillères à soupe d'huile de tournesol ■ Sel, poivre

Ustensiles Cooking Chef ■ Le bol multipro ■ Le batteur souple ■ Le mélangeur

Éplucher et émincer les oignons. Éplucher et tailler les bananes, les pommes et les mangues en gros morceaux.
Fixer le batteur souple, régler la température au maximum et la vitesse sur mélange 2.
Ajouter l'huile et le beurre puis, lorsque le beurre commence à fondre et l'huile à monter en température, verser les morceaux de poulet, les oignons émincés et le curry.
Cuire 10 minutes jusqu'à ce que les morceaux de poulet soient dorés.
Retirer le batteur souple et installer le mélangeur. Régler la température sur 90°C et la vitesse sur mélange 3. Ajouter le lait de coco, les morceaux de fruits et un demi litre d'eau. Saler, poivrer et laisser mijoter 2 heures. Lorsque le poulet est cuit et moelleux, rectifier l'assaisonnement puis déguster avec du riz basmati.

Notre conseil vin : un savennières.

POUR BIEN COMMENCER…

Samoussas roquefort et poire

Recette et stylisme Valéry Drouet. Photo Pierre-Louis Viel.



Belle mise en bouche

Préparation : 30 mn.
Cuisson : 10 mn.
Pour 4 personnes :

■ 200 g de roquefort ■ 1 grosse poire ■ 1 c. à s. de miel liquide ■ 1 c. à café de cumin en poudre ■ 20 g de beurre ■ 4 feuilles de brick

■ Épluchez la poire, retirez les pépins puis taillez-la en dés. ■ Faites-les revenir au beurre dans une poêle.

■ Quand ils sont légèrement fondu, ajoutez le miel et le cumin. Faites légèrement caraméliser. Laissez refroidir.

■ Écrasez le roquefort à la fourchette. Ajoutez les dés de poire refroidis et mélangez délicatement.

■ Taillez trois bandes dans chaque feuille de brick. Répartissez un peu de préparation à l'extrémité de chaque bande, puis pliez en triangle, en rabattant dans la diagonale, sur toute la longueur de la bande.

■ Déposez les samoussas sur une plaque recouverte de papier de cuisson.

■ Mettez-les à cuire 8 à 10 mn au four préchauffé à 220°C ou faites-les frire 1 à 2 mn dans un bain d'huile très chaud.

Notre conseil vin : un savennières.

CUISINER



Éric Fénot



C. Lascève



V. Guedes

TOUT EST DANS **LE MOULE!**

Ils sont si jolis qu'on les accumule pour le plaisir… et vite on les ressort pour faire de belles recettes !

Recettes et stylisme Bérengère Abraham. Photos Valérie Lhomme.



TARTE AU POTIRON ET À LA COPPA

Pas une miette !

Préparation : 25 mn + 1 h de réfrigération. Cuisson : 1 h.
Pour 4 personnes :

Pour la pâte brisée ■ 250 g de farine ■ 125 g de beurre ramolli ■ 1 œuf ■ 5 cl d'eau ■ 1 pincée de sel ■ Noix de muscade

Pour la garniture ■ 500 g de potiron ■ 3 œufs ■ 10 cl de crème liquide ■ 50 g de gruyère râpé ■ 10 tranches de coppa en chiffonnade ■ 20 g de beurre

■ Pour la pâte. Dans un saladier, mélangez la farine avec le beurre détaillé en dés. Malaxez le tout du bout des doigts. Ajoutez l'œuf, la noix de muscade râpée à votre convenance, l'eau et malaxez encore pour homogénéiser le tout. Si la pâte est trop collante, farinez-la.
■ Enveloppez la pâte dans du film alimentaire et placez-la au réfrigérateur pour 1 heure au moins.
■ Pour la garniture. Épluchez le potiron et détaillez-le en cubes.
■ Faites chauffer le beurre dans une sauteuse, puis faites-y revenir les morceaux de potiron. Ajoutez un peu d'eau et laissez cuire 15 à 20 mn jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres. Écrasez-les alors à la fourchette.
■ Préchauffez le four à 180°C. Dans un saladier, mélangez les œufs avec la crème et le gruyère. Salez, poivrez, puis ajoutez la purée de potiron.
■ Beurrez généreusement un moule à tarte. Farinez le plan de travail puis étalez la pâte au rouleau.
■ Garnissez le moule beurré, puis versez la préparation au potiron sur le fond de tarte. Enfournez 45 mn jusqu'à ce que le dessus soit doré.
■ À la sortie du four, déposez les tranches de coppa sur la tarte.
■ Dégustez-la tiède ou froide accompagnée de mesclun ou de pousses de betterave.

Notre conseil vin : un régnié.



Peinture Ressource.

MADELEINES

Régressif

Préparation : 15 mn + 1 nuit de repos.
Cuisson : 10 mn. Pour une trentaine de madeleines :

■ 130 g de farine ■ 120 g de fécule de pomme de terre ■ 1 paquet de levure ■ 250 g de sucre en poudre ■ 4 œufs ■ 250 g de beurre ■ 1 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger

■ La veille, dans un saladier, mélangez intimement la farine avec la fécule et la levure.
■ Ajoutez le sucre et les œufs battus.
■ Faites fondre le beurre à feu doux, puis incorporez-le à la précédente préparation.
■ Mélangez bien le tout et laissez reposer la pâte au réfrigérateur pendant 1 nuit.
■ Le lendemain, préchauffez le four à 220°C.
■ Beurrez et farinez les moules à madeleine et garnissez-les au 3/4.
■ Enfournez-les pour 5 mn puis baissez le four à 180°C et poursuivez la cuisson de 5 mn.
■ Laissez-les refroidir avant de les démouler.



Peinture Ressource.



FICHE
PAGE 135

KOUGLOF DE GÉRARD MULOT

Peinture Ressource.



MUFFINS SALÉS AU CHÈVRE FRAIS ET À LA MENTHE

Vite fait

Préparation : 15 mn. Cuisson : 15 mn.
Pour une douzaine de muffins :

■ 230 g de farine ■ 1/2 sachet de levure ■ 3 œufs ■ 150 g de fromage frais (type Petit Billy) ■ 3 brins de menthe fraîche ■ 20 g de mélange de graines (tournesol, lin, sésame, pavot...) ■ 10 cl d'huile d'olive ■ 5 cl de lait demi-écrémé ■ 1 pincée de sel

■ Préchauffez le four à 200°C.
■ Lavez la menthe et ciselez-la finement.
■ Dans un saladier, mélangez la farine avec la levure, le sel, les graines et le fromage frais détaillé en petits cubes.
■ Dans un autre saladier, battez les œufs avec l'huile d'olive et le lait puis mélangez très rapidement les deux préparations.
■ Garnissez des moules à muffins avec des caissettes en papier et remplissez-les au 3/4.
■ Enfournez-les pour 15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et gonflés.

Notre conseil vin : un mâcon-villages blanc.

Peinture Ressource.



FICHE
PAGE 131

RAVIOLIS RICOTTA-PECORINO ET BASILIC

Peinture Ressource.


Sarah Wiener :
"Cette recette me vient
du Sud de la France"
Chef et animatrice d'émissions gastronomiques
Réalisation : édit&moi
NOUVEAUTÉ NEFF : FOUR COMBINÉ VAPEUR C'est incroyable tout ce que l'on peut cuisiner en associant vapeur et chaleur tournante. La vapeur garantit des viandes tendres et savoureuses. La chaleur tournante leur donne un croustillant incomparable. Les légumes conservent toutes leurs couleurs, leurs vitamines et tout leur croquant. Les gourmets parlent d'une découverte culinaire. Pour tout savoir sur la nouvelle collection Armoniss, 0 892 698 210 (0,34 € TTC/mn) ou www.neff-electromenager.com

“Mais ce qui permet vraiment de la réussir,
c’est mon four Neff qui combine
vapeur et chaleur tournante”





FRUITS SECS
Pépites gourmandes

Oléagineux ou moelleux, les fruits secs sont les alliés quotidiens d'une alimentation aussi saine que savoureuse !

Texte Dominique Lesbros. Recettes et stylisme Natacha Arnoult. Photos Éric Fénot.

Tissus Marché St-Pierre, assiettes et bol Isabelle de Margerie, bol Christiane Perrochon chez Catherine Memmi Galerie.

Les écureuils ont ceci de commun avec les sportifs qu'ils se gavent les bajoues de fruits secs et ce, toute l'année, sans attendre pour cela les agapes festives. La ressemblance s'arrête là, car le sportif – si entraîné soit-il – peine à égaler l'agilité de l'écureuil (et, accessoirement, sa prévoyance en matière d'épargne). Les sportifs, donc, ont pris le réflexe de gober des fruits secs avant, pendant et après l'effort, misant sur leur quotient énergétique. Sage mesure car un fruit sec est un compagnon idéal : il prend peu de place dans une poche, où il a le bon goût de rester stoïque sans fondre, s'écraser, tacher ou moisir en cas d'oubli. Quelle barre chocolatée, banane ou pomme pourrait en dire autant ? Les quantités de minéraux comme le calcium, le potassium ou le fer sont multipliées par trois, voire par cinq, par rapport au fruit frais. Les calories itou, mais elles sont moins néfastes que celles des biscuits ou du chocolat.

La tradition des treize desserts de Noël, toujours vivace dans le Midi de la France, fait la part belle aux fruits séchés. Parmi ces treize desserts (dont le nombre fait référence à Jésus accompagné de ses douze apôtres) figurent le nougat blanc, le nougat noir, les dattes et les fameux mendiants – assortiment d'amandes, de figues, de noisettes et de raisins de Málaga.

Le pourtour du bassin méditerranéen (Iran, Syrie, Turquie…) était jusqu'à une époque récente le plus grand pourvoyeur de fruits séchés. Il se fait peu à peu détrôner par les États-Unis (la Californie en particulier), devenu premier exportateur.

Deux grandes familles

Un distinguo s'impose entre fruits secs oléagineux et fruits secs moelleux. Les premiers rassemblent les fruits sans pulpe, contenus dans une coque, tels les noix, noisettes, amandes, pistaches… Une fois ramassés, ils ne subissent aucune transformation, si ce n'est une décortication, car ils ont déjà séché naturellement à l'abri de leur coque. Ils sont dits « oléagineux » en raison de leur richesse en lipides ; leur taux de graisse flirte avec les 60 %. Quand ils ne se grignotent pas au naturel, on les retrouve dans la composition de nombreuses friandises : pâte d'amande, nougat, dragées, pralin, ▪▪▪



GRANOLA Préchauffez le four à 150°C. Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile neutre ou 50 g de beurre doux dans une casserole avec 2 c. à soupe de miel. Mélangez 250 g de flocons de céréales avec 150 g de fruits secs au choix. Ajoutez le mélange de miel et mélangez. Étalez le tout sur une plaque à four et faites caraméliser pendant 15 mn environ en remuant de temps en temps. Laissez refroidir et conservez dans une boîte hermétique. Servez avec du lait ou du yaourt.



PESTO DE PISTACHES ET CORIANDRE ; DE NOISETTES ET ROQUETTE ; D'AMANDES, ROQUETTE ET MENTHE
Lavez, séchez et effeuillez la coriandre ou lavez et séchez la roquette. Hachez finement 100 g de pistaches, noisettes ou amandes grillées, puis mélangez-les à 1 bouquet de coriandre ciselée (pour le pesto de pistache) ou à 1 poignée de roquette hachée finement (pour les 2 autres pestos). Ajoutez 1 gousse d'ail écrasée. Salez et poivrez. Ajoutez 10 cl d'huile et mélangez.

Granola : bol Christiane Perrochon chez Catherine Memmi Galerie. Pesto : bols Isabelle de Margerie et Christiane Perrochon.

PISTACHE

Celles qui s'invitent couramment à l'apéritif sont salées et se décortiquent en société. Pour un usage culinaire plus large, préférez les pistaches au naturel, décortiquées et non salées. Pilées, elles remplacent les amandes dans tous les desserts, se mêlent à une farce pour viande blanche ou accompagnent les charcuteries. Si vous en avez l'occasion, goûtez à l'huile de pistache, et parions que vous succomberez à son parfum. Bon à savoir : dans les préparations industrielles incluant de la pistache, la couleur verte est souvent accentuée à l'aide de colorants artificiels. Le vert pistache est, au naturel, assez pâle.



NOIX DE ST-JACQUES AUX PISTACHES ET PURÉE DE POMMES DE TERRE

Raffiné

Préparation : 20 mn. Cuisson : 35 mn.
Pour 4 personnes :

■ 16 noix de St-Jacques fraîches ou surgelées ■ 750 g de grosses pommes de terre à purée (bintje) ■ 25 cl de lait entier ■ 80 g de beurre salé + 30 g de beurre doux ■ 80 g de pistaches vertes ■ 2 c. à s. d'huile de pistache ■ Sel, poivre du moulin

■ Pelez les pommes de terre, coupez-les en deux et faites-les cuire dans une grande casserole d'eau bouillante salée, pendant 30 mn. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau. Égouttez-les.
■ Portez le lait à ébullition. Écrasez les pommes de terre au presse-purée en arrosant de lait chaud. Incorporez le beurre salé, poivrez. Maintenez au chaud.
■ Épongez les saint-jacques sur du papier absorbant. Faites chauffer le beurre doux dans une grande poêle, sur feu moyen à vif, et dès qu'il devient mousseux, faites revenir les saint-jacques 1 mn de chaque côté. Salez et poivrez.
■ Arrosez les saint-jacques et la purée d'huile de pistache et saupoudrez de pistaches hachées.

Notre conseil vin : un arbois-pupillin blanc.



Tissus Marché St-Pierre, plat Christiane Perrochon, bol Isabelle de Margerie.



ABRICOT

Sagement alignés dans leur barquette, les abricots ont séché au soleil de Turquie, à même le toit des maisons, à moins que ce ne soit au Pakistan. Ils opposent une très légère résistance sous la dent avant de fondre dans la bouche et de distiller à bon escient une généreuse dose de bêta-carotène. Mais c'est, par-dessus tout, ce subtil goût de miel qui incite à replonger dans le sachet.

MAGRET DE CANARD AUX ABRICOTS SECS ET AUX AMANDES

Original

Préparation : 20 mn.
Cuisson : 30 mn.
Pour 4 personnes :

■ 2 beaux magrets de canard ■ 6 abricots secs (moelleux) ■ 60 g d'amandes mondées ■ Sel, poivre noir du moulin

■ Préchauffez le four à 210°C.
■ Hachez grossièrement les amandes. Coupez les abricots en deux dans l'épaisseur.
■ Posez les 2 magrets côté chair, salez et poivrez.
■ Rangez les demi-abricots sur un magret, saupoudrez de la moitié des amandes hachées, puis recouvrez avec le second magret. Ficelez comme un rôti.
■ Faites des croix dans la graisse du magret avec la pointe d'un couteau.
■ Placez le magret dans un plat muni d'une grille et faites rôtir pendant 30 mn. Ajoutez le reste des amandes hachées, 10 mn avant la fin de la cuisson.
■ Couvrez de papier aluminium et laissez reposer 5-10 mn avant de servir.

Notre conseil vin : un sauternes.



■■■ crèmes dessert et bien sûr chocolats fantaisie. Les fruits secs moelleux désignent des fruits à pulpe qui ont subi une dessiccation, un procédé déjà utilisé par les Romains. Pour consommer toute l'année des fruits aussi succulents que saisonniers, ils avaient eu l'idée de les étaler au soleil pour leur faire perdre leur eau.

Bio ou ionisés ?

Aujourd'hui, l'opération s'est modernisée. Les fruits sont éventuellement débités en tronçons, en rondelles, en lamelles plus au moins fines ou en cubes. Ils sont déposés sur un tapis roulant et enduits le cas échéant de divers agents. Une matière grasse lubrifiante peut être ajoutée pour éviter le « mottage » (agglomérats) tandis que les fruits clairs (raisins blonds, abricots) peuvent être additionnés d'anhydride sulfureux, un conservateur (E 220) qui évite le brunissement (obligatoirement mentionné sur le conditionnement). Ils passent ensuite dans un four séchant avant de rejoindre leur emballage. À ce stade, une opération fait controverse : l'ionisation. Il s'agit d'une technique visant à détruire les bactéries par le biais d'une irradiation (rayons gamma, rayons X et électrons), laquelle empêche les signes typiques de l'altération des aliments de se manifester (odeur, apparence). Procédé totalement inoffensif, clament en chœur l'Organisation mondiale de la santé et l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments, en se basant sur une étude réalisée en partenariat avec… l'Agence internationale pour l'énergie atomique (sic). Les aliments qui ont subi une ionisation ne deviennent pas radioactifs mais ils perdent une partie de leurs vitamines et subissent des modifications dont la toxicité n'est pas sans danger pour la santé. La mention « traité par ionisation » ou « traité par rayonnements ionisants » est obligatoire sur les emballages des produits ionisés au sein de l'Union européenne seulement. Les fruits secs provenant d'outre-CE ne sont pas soumis à cette règle. Seule garantie fiable : acheter bio. L'apparence laisse parfois perplexe – les abricots bio sont foncés, presque bruns car ils n'ont pas été soufrés – mais l'arôme est préservé, et les fruits se révèlent moins acides. Une alternative à l'achat bio : investir dans un déshydrateur, une machine qui, à l'ère du « fait maison », fait fureur dans les chaumières. Elle permet de sécher n'importe quel fruit ou légume, à très basse température (entre 40 et 43°C), en un laps de temps variant de 4 h à 48 h en fonction du type d'aliment. Vitamines, nutriments et enzymes sont préservés et ce mode de conservation autorise de nombreuses fantaisies culinaires, tels ces nouveaux bonbons « pépites de fruits » (qui sont en réalité de la compote déshydratée et découpée en morceaux).

Les fruits secs ont manifestement un bel avenir devant eux, croqués tels quels, nature, ou après avoir été réhydratés et regonflés dans un bain de thé, de lait, d'eau tiède, voire de rhum… ❖



POTIRON ET PATATE DOUCE RÔTIS AUX ÉPICES ET RAISINS SECS. Faites cuire 75 g de raisins secs à la vapeur pendant 10 mn. Préchauffez le four à 200°C. Épluchez 2 patates douces et 600 g de potiron et détaillez-les en morceaux assez gros. Étalez le tout dans un grand plat à four, salez, saupoudrez d'1/2 c. à café de curry et un peu de thym, arrosez de 3 c. à s. d'huile d'olive. Faites cuire pendant 45 mn, en remuant délicatement, de temps en temps. Ajoutez les raisins secs 5 mn avant la fin.

SANS OUBLIER…

- **LE PRUNEAU** n'est autre qu'une prune déshydratée. Le pruneau d'Agen fait la fierté de tout un terroir ; se rallier à sa cause, c'est s'assurer une belle vitalité. Le far n'est pas sa seule déclinaison gourmande : enveloppé de jambon à l'apéritif, dans un tajine ou en brochette de fruits…
- **LA FIGUE** sèche est gorgée de fer et de magnésium. La plus réputée mûrit en Turquie, dans la région de Smyrne. On utilise là-bas des figues blanches qui sont lavées à l'eau de mer, séchées au soleil et passées dans une étuve.



TAJINE D'AGNEAU AU MIEL ET AUX AMANDES

Typique

Préparation : 20 mn. Cuisson : 1 h. Pour 4 personnes :

■ 800 g d'agneau en cubes ■ 2 gros oignons ■ 2 c. à soupe d'amandes mondées ■ 1 c. à soupe de miel ■ 1 c. à café de cannelle en poudre ■ 1 dosette de safran en filaments ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 20 cl d'eau

■ Pelez et émincez les oignons.
■ Faites chauffer l'huile dans un tajine. Ajoutez les oignons et faites revenir 3 mn.
■ Ajoutez les morceaux d'agneau et faites colorer pendant 10 mn.
■ Ajoutez les épices, le miel et l'eau et laissez cuire à couvert pendant 50 mn. Ajoutez les amandes 10 mn avant la fin de la cuisson.
■ Servez bien chaud.

Notre conseil vin : un vouvray demi-sec.



AMANDE

Sous l'amandon velouté (coque) se logent une ou deux amandes que l'on déguste fraîches, pressées sous forme de lait ou bien sèches (entières, mondées c'est-à-dire débarrassées de leur cuticule, effilées, pilées ou encore grillées). Ses utilisations ne se comptent plus : praline, nougat, pâte, dragées, frangipane, financiers, macarons, sirop d'orgeat sans oublier l'huile d'amande douce, panacée pour l'épiderme.

Tissus Marché St-Pierre, bol Christiane Perrochon chez Catherine Memmi Galerie.

COOKIES AUX RAISINS SECS ET PÉPITES DE CHOCOLAT

J'en veux encore !

Préparation : 15 mn. Cuisson : 12 mn.
Pour 20 cookies environ :

■ 125 g de beurre ■ 225 g de farine ■ 1/4 c. à café de levure ■ 130 g de cassonade ■ 1 œuf ■ 1 c. à café d'extrait de vanille ■ 100 g de raisins secs ■ 50 g de noisettes hachées grossièrement ■ 100 g de chocolat noir haché ou de pépites de chocolat

■ Préchauffez le four à 180°C.
■ Faites fondre le beurre dans une casserole sur feu doux.
■ Mélangez la farine et la cassonade dans un grand bol. Ajoutez le beurre fondu, l'œuf battu légèrement et l'extrait de vanille. Mélangez.
■ Incorporez les raisins secs, les noisettes hachées et le chocolat.
■ Prélevez une noix de pâte, puis écrasez-la légèrement entre vos mains pour former un disque.
■ Déposez au fur et à mesure les disques obtenus sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, en les espaçant bien.
■ Faites cuire pendant 10-12 mn, jusqu'à ce que les cookies soient bien dorés en dessous (et non sur le dessus !).



RAISIN SEC

Ce sont les apyrènes, c'est-à-dire des variétés de raisins sans pépins, que l'on utilise pour produire des raisins secs. Ils subissent une dessiccation naturelle (au soleil) ou artificielle (au four ou en tunnel de séchage), souvent mixte. Puis ils sont huilés (à l'huile de palme, de colza ou de tournesol) pour éviter qu'ils ne collent les uns aux autres et pour ralentir la déshydratation qui se poursuit au-delà de l'ensachage. Seuls les raisins secs « bio » échappent à cet enrobage. Les raisins de Corinthe, petits et sombres et sans pépins, se distinguent par leur parfum ; ceux de Smyrne par leur moelleux et les variétés Sultane et Sultanine par leur blondeur séduisante.



Tissus Marché St-Pierre, bol Christiane Perrochon chez Catherine Memmi Galerie.



TRIFLE AUX DATTES

Appétissant

Préparation : 30 mn + 2 h au frais. Pour 4 personnes :

■ 125 g de mascarpone ■ 2 petits œufs ou 1 gros ■ 50 g de sucre glace ■ 10 cl de crème fleurette bien froide ■ 8 dattes medjoul ■ 1 gousse de vanille ■ 1 bonne pincée de cannelle en poudre ■ 8 mini-palmiers (biscuits du commerce) ■ Caramel ou nougatine aux amandes achetée chez le pâtissier

■ Fouettez les œufs avec le sucre glace, les graines de vanille et la cannelle jusqu'à ce que le mélange blanchisse et soit mousseux.
■ Incorporez le mascarpone. Fouettez la crème fleurette en chantilly, puis incorporez-la délicatement au mascarpone sans trop travailler.
■ Dénoyautez les dattes et coupez-les en 4. Cassez le caramel ou la nougatine. Émiettez les biscuits. Répartissez le tout au fond de 4 verres. Recouvrez de mélange au mascarpone et réservez au frais pendant 2 h minimum avant de servir.

Notre conseil vin : un amaretto.

DATTE

Les palmiers-dattiers pullulent le long de la vallée du Nil. Les Sahariens se nourrissent de leurs fruits, se désaltèrent avec leur sève, tissent ses fibres et brûlent les noyaux comme combustible. Il en existe près de 200 variétés. La plus réputée est la deglet en-nour ou « datte de Tunis » – la seule vendue en branches. Blonde, translucide et luisante, elle révèle des arômes de vieux rhum, de vanille et de fleur d'oranger. La Medjoul, charnue et moelleuse, qui a longtemps été réservée à la famille royale marocaine, lui fait concurrence. La pellicule blanche qui recouvre parfois les dattes séchées n'est autre que leur sucre naturel qui s'est cristallisé. Mais il arrive que des producteurs l'accentuent en enrobant leurs dattes d'un sirop de sucre. Vérifiez bien la composition sur l'emballage...



CHARLOTTE AUX NOISETTES

Appétissant

Préparation : 45 mn + 6 h de réfrigération.
Pour 4/6 personnes :

■ 24 biscuits à la cuillère ■ 75 g de pralin aux noisettes ■ 50 g de beurre ■ 75 g de chocolat au lait ■ 15 cl de crème fleurette ■ 50 g de noisettes

■ Faites griller les noisettes pendant quelques minutes dans une poêle antiadhésive ou au four. Laissez refroidir et hachez grossièrement.
■ Faites fondre le pralin, le chocolat et le beurre au bain-marie. Retirez du feu et laissez refroidir jusqu'à ce que la préparation ait une consistance de crème épaisse.
■ Fouettez la crème fleurette en chantilly et incorporez-la à la préparation précédente. Incorporez les noisettes hachées en en réservant un peu pour la décoration.
■ Tapissez les bords et le fond d'un moule à charlotte de biscuits à la cuillère. Coulez la moitié de la crème aux noisettes. Couvrez de biscuits à la cuillère, puis du reste de crème et à nouveau de biscuits. Réservez au frais pendant 6 h minimum.
■ Démoulez la charlotte. Décorez-le avec des noisettes hachées.

Notre conseil vin : un vouvray moelleux.



Tissus Marché St-Pierre, assiette Christiane Perrochon.

NOISETTE

La Turquie est le principal producteur de noisettes. 97 % de la production mondiale est transformée en tablettes, barres chocolatées et pâtes à tartiner (la société Ferrero en rafle à elle seule la majeure partie pour réaliser son fameux Nutella). On consomme donc beaucoup plus de noisettes que ce que l'on pense ! Et tant mieux, car elle regorge de bienfaits : fer, magnésium, phosphore, vitamine E...













UNE RETRAITE SPA DANS LE SUD

OFFRE DÉCOUVERTE A PARTIR DE **112€** PAR JOUR* ET PAR PERSONNE

Hébergement B&B en Maison de Village | Soin quotidien à base de produits naturels | Accès illimité aux hammams et à la piscine intérieure chauffée | Restauration naturelle à base de légumes bio de saison** | Dégustation de vins biodynamiques | Cours de cuisine | Cours de yoga ou de Taï Chi

Réservez cet automne sur

www.garrigaeresorts.com

reservations@garrigaeresorts.com

Numéro vert : 0800 009 118

JARDINS DE SAINT BENOÎT

Maisons de village, Vignobles & Spa

★★★★

Au cœur du vignoble méditerranéen, découvrez un nouvel univers, porté par un nouveau nom. Garrigae. Le bien-être réinventé. Un retour à l'authenticité, à ce qui compte vraiment dans la vie. Les Jardins de Saint Benoît, notre dernière destination, vous immergent dans le luxe simple des choses vraies. En harmonie avec une nature vierge, offrez-vous de délicieux moments d'évasion. Des retrouvailles entre complices.

C'est ça l'esprit Garrigae. Bien… Être.

Garrigae

* sur la base d'un séjour de 7 nuits en maison 1 chambre, petits déjeuners inclus.** Le prix comprend la location du samedi au samedi d'une maison de village comprenant 1 salle a manger/salon et cuisine équipée, 1 terrasse avec pergola, un jardin privatif et une chambre à l'étage avec salle de bain. Offre valable pour tout séjour du 3 octobre 2009 au 5 janvier 2010 et du 13 février au 2 avril 2010. Crédits photos : Getty images - Corbis - Patrick Eoche - BRAINSTORMING
L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.
SARL Jardins de Saint Benoit - 12 bis rue de la Coquille 34500 Beziers - RCS Beziers 502 406 796

BUTTERNUT
La reine des courges



Moins flamboyante que la citrouille, elle ne compte pourtant pas pour du beurre…

Texte Marie-Laure Fréchet. Recettes et stylisme Delphine de Montalier. Photos Charlotte Lascève.

Une belle Américaine…

Les courges sont toutes originaires des Amériques, où elles s'épanouissaient déjà il y a plus de 12000 ans. Les Indiens les cultivaient plutôt pour leurs graines. Christophe Colomb les découvre à Cuba et les ramène en Europe. La *Cucurbita moschata* ou courge musquée, variété à laquelle appartient la butternut, vient plus précisément du Nord-Ouest de la Colombie et du Mexique. Elle est toujours très appréciée en Amérique du Sud, où elle garnit même des empañadas. Aux États-Unis, on la sert avec la dinde de la Thanksgiving ou en tarte sucrée.

Tout en rondeur, tout en saveur

Au milieu des autres courges qui rivalisent de couleurs et de formes bizarres, elle aurait tendance à passer inaperçue avec sa forme callipyge et sa peau pâle. À tort car c'est l'une des plus savoureuses parmi les quelque 800 espèces de cucurbitacées. Elle doit d'ailleurs son nom de butternut ou doubeurre à sa texture fondante et à l'impression de beurre qu'elle laisse en bouche. À la différence de son écorce claire, sa chair est d'un bel orange, riche en carotène. On peine à définir son goût, entre carotte et châtaigne, patate douce et noix fraîche. Il est en tout cas plus fin, moins rustique que le potiron, par exemple.

Sans tache et sans reproche…

On trouve la courge butternut à partir de septembre et jusqu'en février-mars. On peut la garder jusqu'à six mois dans un endroit frais. À condition de bien la choisir. Une courge butternut bien mûre est blanchâtre, légèrement saumonée. Il faut qu'elle soit bien ferme : si le doigt s'enfonce dans l'écorce, c'est qu'elle n'est pas assez mûre ; elle manquera alors de goût. La peau doit être bien lisse et sans tache ni craquelure. En main, elle doit paraître un peu lourde pour sa taille. Sinon, c'est qu'elle a commencé à se dessécher. À noter qu'il y a peu de perte dans la courge butternut car les graines se trouvent uniquement dans la partie arrondie. Un truc pour l'éplucher facilement ? Coupez-la horizontalement, en tronçons.

… mais pas dure à cuire !

Toutes les cuissons lui vont : on peut la faire bouillir, la cuire à la vapeur, au four, au micro-ondes… Précuite à l'eau, elle passe à la poêle ou s'accommode en gratin. Elle peut aussi agrémenter un couscous ou un curry. Réduite en purée, on peut la mélanger à des pommes de terre ou en faire une soupe. En version sucrée, elle se marie bien avec la cassonade et apporte du moelleux à une pâte à gâteau. À moins qu'on ne décide de la râper et de la croquer toute crue ! ❖



Lunch box en carton Merci.

CRÈME DE BUTTERNUT ET CHORIZO

Gourmand

Prép. : 15 mn. Cuisson : 15 mn. Pour 6 personnes :

■ 2 courges butternut ■ 1 l de bouillon de poule ■ 20 cl de crème liquide ■ 24 petites tranches de chorizo ■ Poivre du moulin ■ Huile d'olive

■ Épluchez les courges et coupez-les en morceaux.
■ Mettez les morceaux de courge et le bouillon de poule dans une casserole.
■ Faites cuire 12 à 15 mn à petits bouillons.
■ Mixez ensemble la courge, le bouillon et la crème.
■ Dans une poêle bien chaude, faites griller pendant 1 petite minute les tranches de chorizo et épongez-les sur du papier absorbant.
■ Répartissez la soupe dans les bols, ajoutez les tranches de chorizo, poivrez légèrement et arrosez d'un trait d'huile d'olive.

Notre conseil vin : un régnié.



SALADE DE BUTTERNUT ET QUINOA

Original

Prép. : 20 mn. Cuisson : 20 mn. Pour 6 personnes :

■ 1 courge butternut ■ 200 g de quinoa ■ 4 c. à soupe de graines de courge ■ 1/2 bouquet de coriandre ciselée ■ 1 c. à s. de miel liquide ■ Fleur de sel, poivre du moulin et huile d'olive

■ Faites cuire le quinoa en suivant les indications du paquet (environ 15 à 20 mn) et laissez-le refroidir.
■ Épluchez la courge butternut et tranchez-la en longs morceaux pas trop épais (1 à 2 cm d'épaisseur).
■ Faites chauffer un peu d'huile dans une grande sauteuse et dorez les morceaux de courge à feu vif, puis couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 15 mn.
■ Faites griller les graines de courge 2 à 3 mn dans une poêle bien chaude.
■ Mélangez le quinoa, les graines de courge et la coriandre.
■ Assaisonnez avec le miel et 3 à 4 c. à soupe d'huile d'olive. Poivrez et salez. Laissez tiédir la courge quand elle est cuite, puis mélangez à la salade.
■ Servez immédiatement ou bien froid.

Notre conseil vin : un auxey-duresses blanc.



Coupelle en bois et assiette en carton Merci

CONSEIL
N'oubliez pas de rincer le quinoa, avant la cuisson, pour lui enlever sa légère amertume.

CUISINE DE CHEF

NOUVELLE RUBRIQUE

La leçon de pâtisserie

Des macarons faits maison, vous en rêvez sans oser vous lancer ? Avec les conseils du directeur de l'école Lenôtre, c'est presque un jeu d'enfant ! *Stylisme et photos Valérie Lhomme.*

Philippe Gobet, meilleur ouvrier de France.





MACARONS VANILLE-CHOCOLAT

Un délice !

Préparation : 15 mn. Cuisson : 15-18 mn.
Pour une cinquantaine de petits macarons :

■ 250 g d'amandes en poudre ■ 450 g de sucre glace ■ 200 g de blancs d'œufs (soit 5 blancs) ■ 50 g de sucre semoule ■ 2 gousses de vanille

Pour la ganache au chocolat ■ 200 g de chocolat noir à pâtisser ■ 200 g de crème fleurette

Ustensile ■ 1 poche à douille lisse de taille moyenne (n°10 ou 12)

■ La veille, fendez, puis grattez les gousses de vanille.
■ Mélangez la poudre d'amande, le sucre glace et les grains de vanille à l'aide d'un fouet pour bien disperser la vanille. Couvrez, réservez à température ambiante.
■ Sortez les œufs du réfrigérateur.
■ Le lendemain, préchauffez le four à 150-180°C.
■ Tamisez le mélange amande-sucre.
■ Montez les blancs en neige à vitesse lente, 3 mn. Versez 1/4 du sucre semoule et augmentez la vitesse. Ajoutez le sucre restant peu à peu.
■ Incorporez en une seule fois le mélange tamisé dans les blancs en neige en soulevant l'ensemble à la spatule jusqu'à l'obtention d'une masse homogène et qui forme un ruban.
■ Versez ce mélange dans la poche à douille, puis, sur une tôle couverte d'une feuille de papier sulfurisé, dressez la pâte à macaron en quinconce.
■ Enfournez, en posant la tôle garnie sur une seconde tôle pour avoir des macarons moelleux.
■ Après 3 mn de cuisson, la coque va se décoller de sa base et former "le pied" du macaron.
■ Ouvrez alors le four brièvement 3 fois de suite de manière à évacuer l'humidité contenue dans le four et éviter ainsi que les coques ne se craquellent.
■ Une fois les coques cuites, sortez la tôle du four, soulevez la feuille de papier sulfurisé et versez un peu d'eau sur la tôle encore chaude. Reposez la feuille et patientez 2 mn avant de décoller les coques.
■ Posez les coques, retournées, sur une grille et laissez-les refroidir.
■ Faites de même pour la seconde fournée.
■ Préparez la ganache. Râpez le chocolat. Portez à ébullition la crème puis versez-la sur le chocolat. Mélangez rapidement pour obtenir une crème onctueuse et laissez refroidir à température ambiante.
■ À l'aide de la poche à douille, garnissez de ganache la moitié des coques, puis couvrez d'une coque non garnie.
■ Patientez 2 jours avant de déguster en les réservant dans le bas du réfrigérateur.

Pas de panique ! Laissez-vous guider en suivant pas à pas les conseils du chef !



Choisissez de la poudre d'amande pure amandier et prenez des œufs qui ne sont pas ultra-frais.



Mélangez bien la veille les ingrédients pour qu'ils aient le même taux d'humidité.



Tamisez le mélange poudre d'amande-sucre glace-vanille sur une feuille de papier sulfurisé.



Versez d'un coup le mélange tamisé en ramassant les coins de la feuille de papier sulfurisé.



Mélangez la pâte jusqu'à ce qu'elle soit assez souple pour former un ruban.



Formez vos petits macarons en quinconce, pour avoir ensuite une cuisson homogène.



À la sortie du four, versez un peu d'eau sous le papier pour décoller facilement les coques.



Si vous souhaitez colorer vos coques, ajoutez le colorant dans les blancs avant de les fouetter.



Déposez une noisette de ganache au centre des coques, puis couvrez en pressant légèrement.

Spatule, fouet, bols, set de table et tasse The Conran Shop.

Tout savoir sur…
Le petit épeautre

Il n'a de petit que le nom, si on en juge par ses grandes vertus et son âge vénérable.

Texte Marie-Laure Fréchet.
Recettes et stylisme Natacha Arnoult. Photos Valéry Guedes.

Carte d'identité

Quand et où le trouver ?
Toute l'année, principalement dans les magasins bio et diététiques.

Sous quelle forme ?
En grains, mais aussi sous forme de farine ou dans des biscuits et des pâtes. Choisissez de préférence l'appellation « Petit épeautre de Haute-Provence ».

Côté diététique ?
Particulièrement énergétique, le petit épeautre est riche en glucides (75 %), mais aussi en protides (12 %) : 100 g apportent à l'organisme la quantité quotidienne conseillée, soit l'équivalent de deux œufs. Sa teneur en lipides est deux fois celle du blé.

Comment l'utiliser ?
On le cuit à l'eau dans quatre fois son volume d'eau pendant environ 1 h et on le mange chaud ou froid en salade. Son temps de cuisson peut être diminué en le faisant tremper la veille. On peut aussi le préparer comme un risotto ou en soupe, pour donner du croquant à un minestrone par exemple. Sa farine s'utilise en pâtisserie pour réaliser des biscuits ou des crêpes. Mais mieux vaut l'éviter pour faire du pain, car il ne lève pas.

Un truc ?
Un doute pour reconnaître le petit épeautre au milieu des autres céréales ? Observez le grain : c'est le seul à ne pas être fendu.



Linge ancien Jeannine Cros.

Lorsqu'on fit les poches d'Ötzi, momifié dans un glacier de la vallée du Tyrol en 1991, on découvrit que ce nomade du néolithique avait emporté pour la route quelques grains de petit épeautre. Si l'on a pu identifier cette céréale, c'est que celle-ci est la même depuis des milliers d'années. Contrairement au maïs ou à ses cousins le blé ou le grand épeautre, le petit épeautre (ou engrain) est resté une espèce pure, sans croisement ou modification génétique. Cultivé depuis 9 000 ans avant Jésus-Christ, consommé en abondance à l'époque romaine, il a été progressivement abandonné au profit notamment du froment. À la différence du blé, le petit épeautre est une céréale rustique, qui demande peu d'eau, a de faibles rendements et ne supporte pas les interventions extérieures telles que l'engrais à haute dose ou les pesticides. De plus, le grain est dit "velu", c'est-à-dire qu'il est couvert d'une balle qui représente 30% de son poids et nécessite un décorticage après la moisson. Il n'a donc aucun intérêt pour les adeptes du rendement économique… et tous les attraits pour les adeptes d'une nourriture saine.

Le plein de bonnes choses

D'autant que le petit épeautre est un trésor de vertus. Cultivé naturellement, avec un grain qui reste onze mois sous terre, il est très riche en minéraux, notamment en magnésium et en calcium (autant dans 100 g que dans deux verres de lait). Il contient surtout les huit acides aminés essentiels. Habituellement, les céréales contiennent de la méthionine mais pas de lysine ; c'est pourquoi il est recommandé, dans les régimes, de les associer aux légumineuses, qui apportent la lysine mais pas ou peu de méthionine. Le petit épeautre, lui, contient les deux. Enfin, sa faible teneur en gluten semble mieux convenir aux personnes intolérantes.

Après des siècles d'oubli, cette céréale ancestrale revient sur nos tables. Alors, à quand cette merveilleuse céréale dans nos grandes surfaces, au milieu des pâtes et du riz ? En Haute-Provence, on regarde ce regain d'intérêt pour le petit épeautre un brin amusé, mais aussi comme une belle opportunité. Car depuis toujours, des villages peuplés d'irréductibles agriculteurs résistent encore et toujours aux multinationales céréalières et cultivent ce petit grain authentique, autrefois fruit d'une culture vivrière de montagne, adaptée à des sols pauvres et des conditions climatiques rudes. Dans les années 90, portés par la vague du bio, une poignée de producteurs se sont regroupés, avec l'idée de protéger leur précieux grain. Ils ont obtenu une certification européenne, l'IGP (indication géographique protégée) et le titre de produit Sentinelle, décerné par l'association Slow Food. De quoi le sauvegarder, on l'espère, encore quelques milliers d'années.

Sortie de l'oubli, cette céréale ne manque pas de qualités !



PETIT ÉPEAUTRE COMME DU RIZ AU LAIT

Un dessert qui change

Préparation : 15 mn. Cuisson : 45 mn-1 h. Pour 4 personnes :

■ 100 g de petit épeautre ■ 70 cl de lait entier ■ 1 gousse de vanille ■ 80 g de sucre ■ 1 jaune d'œuf ■ 2 g d'amandes effilées

■ Rincez le petit épeautre.
■ Portez une casserole d'eau à ébullition. Versez-y le petit épeautre et laissez cuire pendant 5 mn à frémissement. Égouttez.
■ Portez le lait et le sucre à ébullition avec la gousse de vanille fendue en deux et grattée.
■ Ajoutez le petit épeautre dans le lait bouillant et laissez mijoter à feu doux pendant 45 mn-1 h, en mélangeant de temps en temps pour vérifier que le mélange n'attache pas.
■ Laissez refroidir, puis ajoutez le jaune d'œuf. Mélangez bien sans écraser l'épeautre.
■ Faites dorer les amandes effilées dans une poêle antiadhésive pendant 5 mn.
■ Servez tiède ou frais avec les amandes effilées grillées.

Notre conseil vin : un crémant-du-jura.



SOUPE DE PETIT ÉPEAUTRE AU PISTOU

Plat complet

Préparation : 30 mn + 12 h de trempage. Cuisson : 30-45 mn.
Pour 4 personnes :

■ 150 g de petit épeautre ■ 1 oignon ■ 1 carotte ■ 1 courgette ■ 1 branche de céleri ■ 1 grosse pomme de terre ■ 2 petits navets ■ 200 g de haricots coco ■ 1,5 l de bouillon de légumes ou de volaille (maison si possible) ■ 1/2 botte de coriandre ■ 1/2 gousse d'ail ■ 5 cl d'huile d'olive + 2 c. à soupe

■ Faites tremper le petit épeautre pendant 12 h (la veille).
■ Le jour même, épluchez et émincez l'oignon. Épluchez et lavez les légumes, puis coupez-les en dés.
■ Faites chauffer l'huile d'olive dans un faitout et faites suer l'oignon émincé pendant 3 mn. Ajoutez le petit épeautre égoutté et faites revenir 3 mn.
■ Ajoutez le bouillon, salez et poivrez. Couvrez et laissez cuire pendant 20-30 mn environ. Ajoutez les légumes et poursuivez la cuisson pendant 10-15 mn. Rectifiez l'assaisonnement. Gardez au chaud.
■ Mixez les feuilles de coriandre et l'ail avec l'huile d'olive dans un petit robot. Salez et poivrez. Servez la soupe avec le pistou.

Notre conseil vin : un fleurie.

RISOTTO DE PETIT ÉPEAUTRE

Original

Prép. : 20 mn. Cuisson 1 h. Pour 4 personnes :

■ 240 g de petit épeautre ■ 1 oignon ■ 2 c. à s. d'huile d'olive ■ 1 l de bouillon de volaille ■ 10 cl de vin blanc sec ■ 60 g de beurre ■ 50 g de parmesan râpé + quelques copeaux ■ 4 tranches de speck ■ Sel, poivre

■ Rincez le petit épeautre.
■ Faites chauffer le bouillon dans une casserole.
■ Faites suer l'oignon émincé avec l'huile d'olive, pendant 5 mn dans un faitout, sans laisser colorer.
■ Ajoutez le petit épeautre et faites revenir pendant 3 mn. Versez le vin blanc et faites réduire. Assaisonnez.
■ Faites cuire pendant 1 h environ en ajoutant petit à petit le bouillon chaud.
■ Hors du feu, ajoutez le beurre en morceaux puis le parmesan râpé. Rectifiez l'assaisonnement.
■ Faites dorer les tranches de speck à sec dans une poêle antiadhésive pendant quelques minutes.
■ Servez le risotto avec le speck et des copeaux de parmesan.

Notre conseil vin : un pouilly-fuissé.

Conseil. Vous pouvez ajouter des légumes verts (petits pois, brocoli...) de votre choix 10 mn avant la fin de la cuisson.



Linge ancien Jeannine Cros.

Les imprévus de Marine



Deux-trois ingrédients, un zeste d'originalité, une pincée d'astuces, et le tour est joué…

Recettes et stylisme Marine Labrune. Photos Marie-José Jarry.

SOUPE DE CHÂTAIGNES À LA PANCETTA GRILLÉE

Tout simple

Préparation : 10 mn. Cuisson : 30 mn. Pour 4/6 personnes :

■ 600 g de châtaignes au naturel en bocal (ou surgelés) ■ 1 oignon ■ 2 gousses d'ail ■ 50 cl de lait ■ 60 cl d'eau ■ 1/2 cube de bouillon de poule ■ 12 fines tranches de pancetta ■ 25 g de beurre ■ Sel, poivre

■ Épluchez et émincez finement l'oignon. Pelez et hachez l'ail. ■ Faites fondre le beurre dans une grande casserole et faites-y blondir doucement l'oignon émincé. ■ Ajoutez les châtaignes, l'ail, le 1/2 cube de bouillon, le lait, ainsi que 60 cl d'eau. Portez à frémissement et faites cuire 25 mn env. ■ Mixez. Ajoutez de l'eau si la texture vous semble trop épaisse, assaisonnez à votre goût et gardez au chaud. ■ Effilochez la pancetta en rubans et faites-les revenir dans une poêle chaude, sans ajouter de matière grasse. ■ Servez la soupe agrémentée de rubans de pancetta grillée et de poivre moulu.

Notre conseil vin : un côtes-d'auvergne.

Mes petits plus

+ Veillez à utiliser des châtaignes au naturel en bocal plutôt qu'en conserve car ces dernières sont moins savoureuses et contiennent en général un peu de sucre. Vous pouvez également utiliser des châtaignes surgelées. Elles nécessitent un peu plus de cuisson car elles sont crues.
+ À la place de la pancetta, vous pouvez aussi faire revenir un peu de lard avec l'oignon en début de cuisson et le faire cuire avec les châtaignes pour parfumer la soupe.



Peinture Ressource.









CHEESECAKE

Crémeux à souhait

Préparation : 20 mn. Cuisson : 1 h. Pour 8 personnes :

■ 600 g de faisselle bien égouttée ■ 600 g de Carré Frais (soit 6 grands) ■ 200 g de sucre ■ 3 œufs ■ 2 gousses de vanille ■ 3-4 pincées de cannelle en poudre

Pour la pâte ■ 200 g de biscuits à la farine complète (de la marque Digestive, en vente dans les Monoprix) ■ 70 g de beurre demi-sel fondu ■ 1 pincée de cannelle ■ 1 c. à s. de sucre

Ustensile ■ 1 moule à charnière de 20 cm de diamètre

■ Préchauffez le four à 170°C.
■ Préparez le fond de pâte. Mixez les biscuits de façon à obtenir une poudre fine. Incorporez le beurre fondu, la cuillerée de sucre, la cannelle et mélangez.
■ Tapissez le fond du moule avec le mélange obtenu en faisant un peu remonter le long des parois. Tassez avec le dos d'une cuillère.
■ Dans un saladier, mélangez la faisselle et les Carré Frais pour obtenir une texture homogène. Ajoutez le sucre et les œufs ainsi que les grains des gousses de vanille et la cannelle. Mélangez bien.
■ Versez dans le moule et enfournez.
■ Faites cuire 1 h environ en surveillant et en couvrant éventuellement d'une feuille de papier sulfurisé pour que le dessus ne colore pas trop. Le gâteau est cuit quand les bords sont pris et le centre encore un peu "tremblotant".
■ Laissez refroidir dans le four pour éviter que le gâteau ne retombe pas trop, puis placez-le au réfrigérateur pour qu'il soit bien frais quand vous le dégusterez.

Mes petits plus

+ Faites égoutter la faisselle de préférence la veille pour qu'elle soit la plus sèche possible, en vidant régulièrement le liquide qui s'égoutte dans le fond du pot.
+ Pour réduire les biscuits en poudre sans mixeur, enfermez-les dans un sachet plastique (de congélation par exemple) et écrasez-les avec un rouleau à pâtisserie.



Peinture Ressource.

TARAMA
DES ŒUFS SANS OMELETTE !

On le croise souvent au détour du rayon frais ou de l'apéritif, mais le connaît-on vraiment ?

Texte Dominique Lesbros. Recettes et stylisme Delphine de Montalier. Photos Charlotte Lascève.



En cette période de fin d'année, le tarama est aux dîners ce que la barbe à papa est à la fête foraine : un plaisir rose, fondant en bouche et passablement régressif. Version salée. Car ce caviar populaire vient de la mer. Pas n'importe laquelle, la mer Égée, s'il vous plaît.

Personne, ou presque, ne connaissait le tarama avant les années 80 (date à laquelle la Grèce a rejoint le Marché commun européen). Les traiteurs grecs ayant ouvert boutique à Paris en vendaient aux seuls expatriés, jusqu'à ce que le tourisme se démocratise et emporte par charters entiers des Français au pays d'Homère. Lesquels en sont revenus avec, dans leurs valises, coincée entre deux bouteilles d'ouzo, une pointe de nostalgie. Une fois de retour chez eux, ils n'avaient qu'une envie, retrouver le goût des *mézès* des gargotes hellènes et se ruer sur une *taramosalata* dont ils associaient la saveur au Parthénon et aux Cyclades.

Voyant cet engouement, des industriels se sont mis à fabriquer du tarama. Pas exactement le même que là-bas. Le vrai de vrai emploie de la poutargue, c'est-à-dire des œufs de mulet (poisson pêché en Méditerranée), denrée relativement rare et chère, peu compatible avec les contraintes d'une production industrielle. On utilisa donc à la place des œufs de cabillaud fumés (pêché dans les eaux froides de l'Atlantique ou de la mer du Nord). Et les proportions (à l'origine un tiers d'œufs de mulet, un tiers d'huile d'olive et un tiers de chapelure) furent elles aussi modifiées ; le taux d'huile et de pain grignotant la part des œufs de poisson (qui oscille aujourd'hui entre 15 à 30 %, selon les marques). Le tarama perdit au passage sa belle couleur rose orangé que lui donnaient les œufs de mulet. En compensation, les industriels ajoutèrent du carmin de cochenille. Cette couleur rose artificielle est désormais emblématique du tarama, tant et si bien que les consommateurs rechignent à en acheter s'il est ivoire ou à peine rosé, autrement dit 100 % naturel. Et pourtant ! On ne saurait que trop les inciter à goûter celui de Petrossian, le top du top, beige, fort en goût et fabuleusement onctueux.

Comment expliquer qu'il soit souvent associé aux fêtes de fin d'année, alors que son prix est tout à fait abordable ? Parce que les industriels qui l'ont introduit à l'échelle nationale dans les grandes et moyennes surfaces, vendaient déjà des blinis et du saumon (c'est le cas de la marque Blini). Tout naturellement, le tarama a pris place à leurs côtés sur les linéaires, acquérant à ce voisinage une connotation festive saisonnière. Les déclinaisons qui sont récemment apparues accentuent encore cette image festive : tarama aux œufs de truite, au saumon, au corail d'oursin, au crabe, au homard… Miam ! finalement, tant pis s'il n'y a pas de caviar ! ❖



MILLEFEUILLE HADDOCK, CONCOMBRE & MOUSSE DE TARAMA

Bien frais

Préparation : 20 mn. Congélation : 10 mn.
Pour 6 personnes :

■ 1 pot de tarama ■ 10 cl de crème liquide entière et bien froide ■ 1/2 concombre ■ 2 filets de haddock crus et fumés ■ 1/3 de bouquet de ciboulette ciselée

■ Mettez le récipient pour monter la crème au congélateur 10 mn. Lavez et tranchez le concombre en fines lamelles.
■ Enlevez la peau de haddock et coupez des cercles ou de fines tranches.
■ Montez la crème liquide en chantilly bien ferme, puis intégrez petit à petit le tarama à l'aide d'une spatule.
■ Dressez les assiettes en alternant le haddock et les tranches de concombre, parsemez de ciboulette ciselée et ajoutez une grosse cuillerée de mousse de tarama.

Notre conseil vin : un saint-véran.

TARAMA MAISON

Le vrai !

Prép. : 10 mn. Pour 6 personnes :

■ 1 poche d'œufs de cabillaud (300 g)
■ 2 c. à soupe d'huile de tournesol
■ 2 c. à soupe de crème fraîche épaisse
■ Le jus d'1 citron jaune ■ Poivre

■ Sortez les œufs de cabillaud de leur poche et mettez-les dans un grand bol. Écrasez à la fourchette pour bien les détacher, en ajoutant petit à petit les 2 cuillerées d'huile.
■ Lorsque la consistance est bien lisse, ajoutez le jus de citron, puis la crème et un tour de moulin à poivre.
■ Gardez au frais avant de servir avec du pain et des quartiers de citron.

NOTA BENE. Pour plus de facilité, il faut choisir une poche d'œufs bien molle. Selon votre goût vous pouvez ajouter plus ou moins de crème fraîche pour atténuer le goût fumé des œufs.



ET LA DIÉTÉTIQUE DANS TOUT ÇA ?

Diététiquement parlant, le tarama laisse à désirer car l'huile, voire la crème fraîche, qu'il contient alourdissent la balance. Tartinez-le de préférence sur une feuille d'endive ou sur des rondelles de concombre plutôt que sur un dodu blini. Et ne tardez pas à le consommer, il ne se conserve pas plus de trois ou quatre jours au réfrigérateur.

Fond peint Off Black n°57 Farrow & Ball.

ENFIN ENTRE AMIS... UN COQ AU VIN

Recette et stylisme Bérengère Abraham. Photo Charlotte Lascève.

À faire mijoter

Préparation : 30 mn. Cuisson : 45 mn. Pour 6 personnes :

■ 1 coq de 1,8 kg ■ 150 g de champignons de Paris ■ 200 g de lardons fumés ■ 200 g d'oignons grelot ■ 3 carottes ■ 25 g de farine ■ 80 g de beurre ■ Quelques branches de thym ■ 1 feuille de laurier ■ 2 gousses d'ail ■ 2 litres de vin rouge ■ Sel, poivre

■ Faites chauffer une casserole d'eau et ébouillantez les lardons afin d'en extraire le gras. Égouttez et réservez-les. ■ Découpez la volaille en morceaux. ■ Pelez les carottes et détaillez-les en rondelles. Épluchez les oignons et émincez finement les champignons. ■ Dans une cocotte, faites fondre 20 g de beurre, faites-y revenir les oignons, les carottes et les lardons. Égouttez-les et réservez-les. ■ Faites fondre 30 g de beurre dans la même cocotte et faites revenir les champignons. Égouttez-les et réservez-les avec le mélange précédent. ■ Déposez enfin dans la cocotte les morceaux de coq avec les 30 g de beurre restant et faites-les dorer sur toutes les faces. Lorsque les morceaux sont dorés, saupoudrez-les de farine et faites roussir le tout, 3 mn. ■ Ajoutez alors les herbes, l'ail et versez le vin rouge. Portez à ébullition tout en remuant, puis baissez le feu. ■ Ajoutez la garniture réservée. Salez, poivrez, couvrez et laissez cuire entre 45 mn et 1 h. ■ Servez bien chaud aussitôt ou faites réchauffer avant de passer à table.

Notre conseil vin : un cornas.



NOTA BENE
La cuisson varie entre 45 mn et 1 h selon l'âge de la volaille : plus le coq est âgé plus le temps de cuisson doit être allongé.

Cocotte Staub.

RECEVOIR



P.-L. Viel



M.-J. Jarry



J.-F. Mollet

FESTIN D'HIVER

Pas besoin d'attendre les agapes de fin d'année, pour se réunir autour d'une jolie table bien garnie…

Recettes et stylisme Laurence du Tilly. Photos Marie-José Jarry.



■ **NAPPE,** *ZARA HOME (de 29 à 59 € selon la taille).* ■ **SETS DE TABLE** *en polypropylène, CHARLOTTE LANCELOT (9,90 €).* ■ **ASSIETTES** *bicolores Zut, FLY (plate 4,90 €, dessert 2,90 €).* ■ **BOL,** *MERCI (9 €).* ■ **COUVERTS,** *IKEA (29 € la ménagère de 24 couverts).* ■ **SERVIETTES** *en papier, IKEA (2,50 € les 30).* ■ **VERRES** *rouges, IKEA (2 €).* ■ **VERRES** *à pied LSA, chez FLEUX (49 € les 6).* ■ **FLÛTE** *blanche, FLY (1,99 €).* ■ **BOUGEOIRS** *métal, IKEA (0,99 €).* ■ **VASE QUILLE** *en céramique, COMING B (16 € le set de 4).* ■ **VASE** *matriochkas, COMING B (18,40 €).*







1/ Argenté ■ **BOUTEILLE ET GOBELETS** *COMING B, chez FLEUX (19,90 € et 15,90 €).* ■ **PERROQUET** *en céramique, FLEUX (69 €).* ■ **VODKA** *ABSOLUT black, chez MONOPRIX (19,75 €).*

2/ Jolis petits pains ■ *Présentez vos petits pains enveloppés dans une serviette en papier avec un joli lien.* ■ **SET** *de table en polypropylène, CHARLOTTE LANCELOT (9,90 €).* ■ **ASSIETTE** *Paola Navone, FLEUX (49 €).* ■ **COUVERTS ET SERVIETTE,** *IKEA (29 € la ménagère, 2,50 € la serviette).* ■ **LIEN** *avec petit personnage en porcelaine, BOUGIES LA FRANÇAISE (3 €).*

3/ Au centre. *Improvisez un centre de table avec un assortiment de bougies, disposé dans une assiette.* ■ **BOUGEOIRS** *métal, IKEA (0,99 €).* ■ **ASSIETTE** *plate piou piou, MONOPRIX (3,90 €).* ■ **BOUGEOIRS** *ailes d'ange, BOUGIES LA FRANÇAISE (4,50 €).* ■ **BOUGIES** *bougeoirs, COMING B (12,40 € les 3).* ■ **BOUGIE** *cylindrique aux fruits rouges, IKEA (1,99 €).*

HUÎTRES SAUCE PIQUANTE

Original

Préparation : 10 mn. Pour 6 personnes :

■ 2 douzaines d'huîtres ■ 5 tiges de ciboule ■ 1 petit piment rouge ■ 2 cm de gingembre frais ■ 1 branche de thym ■ Le jus d'1 citron vert et d'1 citron jaune ■ 15 cl d'huile d'olive ■ Poivre du moulin

■ Émincez finement la ciboule. Pelez et hachez finement le gingembre au couteau. ■ Effeuillez la branche de thym. Coupez finement un peu de piment épépiné, plus ou moins selon la force. Versez le tout dans un bol. ■ Arrosez de jus de citron et ajoutez l'huile d'olive. Poivrez généreusement. ■ Servez avec les huîtres ouvertes.

Notre conseil vin : un entre-deux-mers

■ **ASSIETTE** *Bird, FLEUX (69 €).* ■ **POT,** *ASA (4,30 €).*





FICHE
PAGE 131
CARPACCIO DE SAUMON AU COTTAGE CHEESE

SOUPE DE POIS CASSÉS ET ÉPINARDS AU HOMARD

Raffiné

**Préparation : 30 mn. Cuisson : 1 h 05 mn.
Pour 4 personnes :**

■ 1 homard cuit ■ 175 g de pois cassés ■ 50 g de lardons ■ 100 g d'épinards surgelés ■ 1 carotte ■ 2 oignons ■ 1 gousse d'ail ■ 1 bouquet garni ■ 1 noisette de beurre ■ Sel, poivre du moulin

■ Passez les pois cassés sous l'eau froide, puis versez-les dans une casserole. ■ Couvrez d'eau, portez à ébullition, puis égouttez. Passez à nouveau sous l'eau froide et égouttez. ■ Faites décongeler les épinards. ■ Pelez et coupez la carotte en petits dés. Pelez et émincez l'ail et les oignons. ■ Mettez une casserole à chauffer avec le beurre, puis faites revenir pendant 5 mn, à feu doux, les lardons avec les dés de carotte, l'ail et les oignons. ■ Ajoutez les pois cassés, le bouquet garni, puis arrosez avec 1 litre d'eau. Couvrez et laissez cuire 50 mn à feu doux. ■ Décortiquez le homard et ses pinces puis coupez-le en tronçons. ■ À la fin de la cuisson, sortez le bouquet garni. Mixez la soupe et ajoutez les épinards. Laissez sur le feu quelques minutes, puis servez avec les morceaux de homard.

Notre conseil vin : un chassagne-montrachet.





FILET DE BŒUF FAÇON ROSSINI

Classique

Préparation : 15 mn. Cuisson : 5 mn.
Pour 4 personnes :

■ 800 g de filet de bœuf ■ 200 g de foie gras mi-cuit ■ 200 g de girolles ■ 500 g de purée de pomme de terre ■ 15 g de beurre ■ Sel, poivre du moulin

■ Tranchez le foie gras en petites tranches.
■ Mettez une poêle à chauffer avec la moitié du beurre. Faites sauter les girolles 5 mn à feu moyen. Gardez au chaud.
■ Mettez le reste du beurre dans la poêle, puis saisissez le filet de bœuf à feu vif, plus ou moins 5 mn selon votre goût.
■ Déposez sur une planche et attendez 2 mn avant de le découper en tranches de 1 cm d'épaisseur.
■ Disposez les tranches de filet de bœuf en les alternant avec les tranches de foie gras. Salez et poivrez. Servez avec la purée chaude et les girolles.

Notre conseil vin : un saint-émilion.

1/ Cosy ■ VASE *matriochkas, COMING B (18,40 €).* ■ HUILE D'OLIVE ET VINAIGRE *balsamique, QUALITALIA (45 € et 18 €).* ■ BOUGIE *en porcelaine avec cœur, BOUGIES LA FRANÇAISE (22,50 €).*

2/ Marque-verre *Pour que chacun reconnaisse son verre, écrivez de gros chiffres sur des caissettes à gâteaux en papier et déposez vos verres dessus.* ■ VERRES *LSA, chez FLEUX (49 € les 6).* ■ SOUS-VERRES *en polypropylène, CHARLOTTE LANCELOT (9,90 € les 3 pièces).* ■ PLATEAU *IKEA (6,99 €).*

3/ Trompe-l'œil ■ VASES *quilles en céramique COMING B (16 € le set de 4).* ■ CHOCOLAT *GAYER chez MONOPRIX (2,65 et 2,05 €).* ■ BOUGEOIR *FLEUX (35 €).* ■ COFFRET THÉ *de Noël, BETJEMAN & BARTON (14 €).*


1


2


3

MOUSSE AU CHOCOLAT AU POIVRE

Relevé

Préparation : 20 mn. Repos : 2 h. Pour 4/6 personnes :

■ 200 g de chocolat noir dessert ■ 6 œufs ■ Poivre du moulin

■ Mettez le chocolat coupé en carrés dans une casserole, ajoutez 1 c. à soupe d'eau. Chauffez à feu très doux et remuez avec une cuillère en bois pendant que le chocolat fond pour obtenir un mélange bien lisse. Donnez quelques tours de moulin à poivre, l'équivalent d'1/2 c. à café.
■ Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Fouettez les blancs en neige bien ferme.
■ Versez les jaunes sur le chocolat fondu et mélangez. Incorporez alors la moitié des blancs et fouettez vivement pour bien mélanger. Ajoutez alors l'autre moitié et mélangez délicatement avec une spatule, par des mouvements de bas en haut.
■ Versez dans des petits pots et mettez au moins 2 heures au froid avant de déguster.

Notre conseil vin : un banyuls.

■ PETITS POTS *avec couvercles, FLEUX (29 € le set de 6 avec cuillères).*



VARIATIONS *Gourmandes*

Période de fêtes oblige, on offre à ses invités un avant-goût de ce qui les attend à la fin du mois! *Recettes et stylisme Bérengère Abraham. Photos David Japy.*



FICHE
PAGE 135

NOIX DE SAINT-JACQUES ET PURÉE D'ARTICHAUT

Bol Roos van de Velde chez la Forge Subtile. Cuillère Patricia Vieljeux. Coupelle Isabelle de Margerie. Ruban Entrée des Fournisseurs.

FOIE GRAS POÊLÉ AU JUS DE MANGUE

Excellent

Préparation : 20 mn. Cuisson : 25 mn. Pour 4 personnes :

■ 8 tranches de foie gras d'1 cm d'épaisseur environ
■ 500 g de jeunes carottes ■ 3 c. à soupe de miel
■ 2 c. à soupe de sucre en poudre ■ Le jus d'1 citron
■ 40 cl de jus de mangue ■ Sel et poivre

■ Épluchez les carottes et placez-les dans une sauteuse avec le miel et couvrez d'eau.
■ Débutez la cuisson à feu doux et laissez mijoter en remuant fréquemment jusqu'à ce que les carottes soient caramélisées.
■ Dans une casserole, faites chauffer le sucre avec 1 c. à soupe d'eau jusqu'à ce que vous obteniez un caramel bien blond.
■ Ajoutez alors le jus de citron et laissez cuire à feu doux 2 mn.
■ Ajoutez ensuite le jus de mangue, mélangez bien et faites réduire de moitié afin d'obtenir un jus à consistance sirupeuse. Réservez au chaud.
■ Salez et poivrez les escalopes de foie gras sur toutes les faces et faites-les revenir dans une poêle antiadhésive bien chaude, 2 à 3 mn de chaque côté, en retirant la graisse de la poêle à mi-cuisson.
■ Lorsque les carottes sont caramélisées, salez-les un peu et servez-les avec les escalopes poêlées et le jus de mangue tiède.

Notre conseil vin : un savennières.



Tissu Jeannine Cros. Verres et assiettes Astier de Villatte.



FICHE
PAGE 135

CANARD AU MIEL ET AUX ÉPICES ET BEIGNETS DE PANAIS

Assiettes et coupelle Patricia Vieljeux. Tissu Jeannine Cros. Ruban Entrée des Fournisseurs.

SOLE AU BEURRE D'ORANGE ET SALADE DE POUSSES D'ÉPINARD

Avant-goût de fête

Préparation : 15 mn. Cuisson : 25 mn. Pour 4 personnes :

■ 8 filets de sole ■ 200 g de pousses d'épinard ■ 3 oranges non traitées ■ 1 c. à café de curcuma ■ 2 c. à soupe de sucre en poudre ■ 65 g de beurre demi-sel

■ Lavez les pousses d'épinard. Égouttez-les et réservez-les.
■ Zestez finement une orange, puis pelez-la et coupez-la en gros morceaux.
■ Pressez les 2 autres oranges. Dans une casserole, faites chauffer doucement le sucre en poudre jusqu'à ce qu'il se transforme en caramel blond. Ajoutez le jus des oranges et laissez cuire 2 mn à feu doux.
■ Ajoutez les zestes et les morceaux d'orange et faites réduire doucement pendant 10 mn.
■ Ajoutez alors 50 g de beurre en morceaux et mixez le tout avec un mixeur plongeant. Lorsque la sauce est bien fluide, réservez-la.
■ Faites chauffer le reste du beurre dans une poêle et placez-y les filets de sole enroulés. Vous pouvez les maintenir avec un cure-dent que vous retirerez en fin de cuisson.
■ Faites cuire le poisson, 10 mn, en le faisant rouler.
■ Au moment de servir, faites réchauffer le beurre d'orange à feu doux. Servez les soles avec les pousses d'épinard, salées, poivrées et agrémentées d'un filet d'huile d'olive.

Notre conseil vin : un cheverny blanc.



Assiette Isabelle de Margerie, tissus Jeannine Cros.

CHIBOUSTS AU CITRON ET PETITS SABLÉS AUX ÉPICES

On se lance

Préparation : 40 mn + 3 h de réfrigération. Cuisson : 10 mn.
Pour 4 personnes :

Pour les chibousts ■ Le jus de 3 citrons (soit 150 g) ■ 10 cl de lait ■ 6 blancs d'œufs + 4 jaunes ■ 120 g de sucre ■ 25 g de Maïzena ■ 4 feuilles de gélatine ■ 1 paquet de sablés (type Roudor) ■ 50 g de beurre demi-sel ■ 50 g de cassonade

Pour les sablés ■ 125 g de farine ■ 75 g de sucre ■ 1 jaune d'œuf ■ 1 c. à s. d'eau ■ 75 g de beurre demi-sel ramolli ■ 1 c. à s. rase d'épices à pain d'épices

Ustensiles ■ 6 cercles de 7,5 cm de diam. ■ 1 chalumeau de cuisine ■ 1 emporte-pièce en forme d'étoile

■ Chemisez les cercles avec une bande de papier sulfurisé et disposez-les sur une feuille de papier sulfurisé.
■ Faites fondre doucement le beurre. Écrasez finement les sablés et mélangez avec le beurre fondu.
■ Garnissez-en le fond des cercles et placez-les au frais 30 mn.
■ Faites tremper la gélatine dans un bol d'eau froide.
■ Dans un saladier, fouettez les jaunes d'œufs avec 45 g de sucre. Ajoutez la Maïzena et le jus des citrons.
■ Chauffez le lait, puis versez-le sur la préparation en fouettant.
■ Remettez le tout dans la casserole sur feu doux. Mélangez régulièrement jusqu'à ce que la crème ait épaissi. Retirez du feu et ajoutez la gélatine, en mélangeant pour qu'elle fonde.
■ Fouettez les blancs d'œufs en neige bien ferme et incorporez le reste du sucre. Mélangez très délicatement les deux préparations, puis garnissez-en les cercles.
■ Placez les cercles garnis au congélateur pour 3 h au moins.
■ Préparez les sablés. Dans un saladier, mélangez la farine, le sucre, les épices, puis incorporez, du bout des doigts, le beurre ramolli détaillé en cubes.
■ Lorsque la pâte est sableuse, ajoutez le jaune d'œuf et l'eau pour former une boule souple et homogène. Placez-la dans du film alimentaire et réservez-la au frais, 1 h au moins.
■ Étalez la pâte et découpez les sablés avec l'emporte-pièce. Préchauffez le four à 180°C, déposez les sablés sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé et enfournez les sablés pour 10 mn environ, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
■ Sortez les chibousts 30 mn avant de les servir. Saupoudrez-les de cassonade et faites caraméliser le dessus à l'aide d'un petit chalumeau de cuisine. Servez immédiatement avec les sablés.

Notre conseil vin : un bonnezeaux.



Assiette Patricia Vieljeux, ruban Entrée des Fournisseurs, tissu Jeanine Cros.



PETITS POTS DE CRÈME AUX MARRONS ET LAIT À LA CARDAMOME

Petite gourmandise

Préparation : 20 mn + 2 h de réfrigération. Cuisson : 45 mn.
Pour 4 personnes :

■ 4 jaunes d'œufs ■ 20 cl de lait demi-écrémé ■ 20 cl de crème liquide ■ 45 g de sucre en poudre ■ 180 g de crème de marron vanillée ■ 60 cl de lait entier ■ 6 gousses de cardamome ■ Quelques brisures de marron glacé

■ Préchauffez le four à 180°C avec un plat à moitié rempli d'eau très chaude.
■ Faites chauffer ensemble le lait demi-écrémé et la crème. Ajoutez-y la crème de marron afin qu'elle fonde.
■ Dans un saladier, fouettez les jaunes d'œufs avec 15 g de sucre en poudre et ajoutez le liquide chaud. Fouettez le tout et versez la préparation dans des ramequins.
■ Placez-les dans le bain-marie et enfournez pour 45 mn.
■ À la fin de la cuisson, laissez-les reposer dehors 15 mn et mettez-les au frais pour 2 h au moins.
■ Quelques minutes avant de servir, faites bouillir le lait entier, puis éteignez le feu et ajoutez les graines de cardamome fendues, le reste du sucre en poudre. Laissez infuser 15 mn, puis filtrez le tout.
■ Au moment de servir, déposez quelques brisures de marron sur les crèmes refroidies et servez-les avec le lait tiède.

Notre conseil vin : un montlouis pétillant.

Coupelles L'atelier de madame M, tissus Jeanine Cros. Cuillères Patricia Vieljeux.

NOTA BENE
Vous pouvez également préparer le lait en même temps que les crèmes, le réfrigérer et le servir bien froid.

Saumon
SAVOUREUX À SOUHAIT

Roi des fêtes, le saumon se mange cru, fumé, cuit… Un poisson qui réserve toujours de belles surprises.

Texte Sylvie Gendron. Recettes et stylisme Valéry Drouet. Photos Pierre-Louis Viel.



FICHE PAGE 133

SAUMON EN ÉCAILLES DE CHORIZO

Peinture Ressource, assiettes La Forge Subtile.



FICHE
PAGE 133

SAUMON À L'UNILATÉRAL

BIEN ÉLEVÉ, BIEN INFORMÉ

Aujourd'hui plus de 80 % du saumon que nous consommons en France est du saumon d'élevage. C'est gênant ? Pas vraiment. Comme pour le poulet ou le cochon, tout dépend de la qualité de l'élevage. L'important pour le consommateur est de savoir choisir son saumon. Il y en a à tous les prix et de toute qualité. L'emballage du saumon conditionné en barquette ou sous-vide indiquera forcément sa provenance, son état (sauvage ou élevage) et son label (bio ou label rouge). Pour ceux vendus sur les bancs de la poissonnerie, seul votre poissonnier sera en mesure de vous dire d'où ils proviennent.

Peinture Ressource.

LINGUINE AU SAUMON ET PIGNONS GRILLÉS

Succès assuré !

Préparation : 30 mn. Cuisson : 15 mn.
Pour 4 personnes :

■ 500 g de filet de saumon ■ 200 g de linguine ■ 80 g de pignons de pin ■ 15 cl de fumet de poisson ■ 15 cl de crème liquide ■ 1 botte de ciboulette ■ 1 c. à soupe d'huile de noisette ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive

■ Faites cuire les pâtes 8 à 10 mn dans l'eau bouillante salée. Égouttez-les puis rafraîchissez-les sous l'eau froide.
■ Taillez le saumon en petits morceaux.
■ Grillez les pignons de pin, dans une poêle, avec l'huile de noisette.
■ Faites réduire de moitié le fumet de poisson dans une casserole. Ajoutez la crème. Salez, poivrez, laissez cuire 3 mn sur feu moyen puis mixez la sauce pour l'émulsionner.
■ Saisissez les morceaux de saumon 2 mn dans l'huile d'olive, dans une poêle. Salez, poivrez.
■ Réchauffez les pâtes dans la sauce. Ajoutez les morceaux de saumon et les pignons. Servez aussitôt, parsemé de ciboulette ciselée.

Notre conseil vin : un menetou-salon.



Peinture fond Ressource, assiette Hyeyong, tissus Jeannine Cros.



IL EST FRAIS MON SAUMON ?

Pour reconnaître la fraîcheur d'un poisson, il faut sentir, toucher et regarder. Le saumon doit avoir l'odeur fraîche de la mer. Ses yeux doivent être clairs et ses branchies rouges. Sa peau doit être ferme et élastique. Un test? Si vous y enfoncez votre doigt, la trace doit se résorber rapidement. Ne vous laissez pas influencer par sa couleur qui peut aller d'un rose très pâle à un orangé très soutenu, elle n'est due qu'à l'alimentation du poisson (crustacés ou colorant alimentaire).

FICHE PAGE 133

RILLETTES AUX DEUX SAUMONS

Peinture Ressource, serviette Jeannine Cros, bols la Forge Subtile.

BLANQUETTE DE SAUMON ET HARICOTS COCO À LA CITRONNELLE

Basique

Préparation : 30 mn. Cuisson : 45 mn. Pour 4 personnes :

■ 600 g de filet de saumon ■ 400 g net de coco de paimpol ■ 30 cl de fumet de poisson ■ 15 cl de lait de coco ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 bâton de citronnelle ■ 2 branches de coriandre ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive

■ Faites cuire les cocos de Paimpol 40 mn environ dans l'eau avec la moitié du bâton de citronnelle.
■ Faites réduire d'1/3 le fumet de poisson dans une casserole avec l'autre moitié du bâton de citronnelle. Ajoutez le lait de coco, laissez cuire 5 mn sur feu moyen. Salez, poivrez.
■ Filtrez le bouillon. Ajoutez une cuillère à soupe de coco cuits dedans puis mixez.
■ Taillez le saumon en morceaux, faites-les cuire 2 à 3 mn dans une poêle avec de l'huile d'olive sur feu vif en remuant.
■ Égouttez les cocos dans une casserole avec la sauce et les morceaux de saumon.
■ Faites chauffer 4 à 5 mn sur feu moyen sans faire bouillir et servez aussitôt parsemé de coriandre ciselée.

Notre conseil vin : un meursault blanc.

D'OÙ VIENT-IL ?

La Norvège est le plus grand producteur de saumons d'Atlantique. Elle est aussi à l'avant-garde dans le domaine de la traçabilité. Un poissonnier qui se fournit en saumon de Norvège est en mesure d'indiquer l'origine du poisson, l'endroit où il a été élevé et ce qu'il a mangé ! Pour les producteurs norvégiens, la qualité gustative de leurs saumons doit se rapprocher de celle des saumons sauvages. Objectif atteint quand on sait que sept saumons sur dix vendus en France sont norvégiens.



Peinture fond Ressource, serviette Jeannine Cros.



ÉRIC FRÉCHON
L'exigence de la simplicité

Même avec une troisième étoile très médiatisée, le chef du Bristol garde la tête froide, et dans l'assiette !

Texte Jean-Louis André. Photos Jean-François Mallet.

1

1. Plébiscité par ses pairs et encensé par les gourmets, Éric Fréchon garde les pieds sur terre. **2 et 4.** Ambiance studieuse et rythmée en cuisine. **3.** Pour les ingrédients, la qualité est au rendez-vous.


2


3


4

C'est rare, un chef de palace qui sert du maquereau au vin blanc, de la tête de veau ou des oignons aux lardons. Encore plus surprenant quand le palace en question se trouve à Paris, dans un huitième arrondissement que l'on imagine tout sauf terroir.

C'est pourtant la démarche que poursuit Éric Fréchon, depuis dix ans qu'il dirige les cuisines du Bristol. Cette touche très personnelle lui a valu une troisième étoile dans la dernière édition du Michelin, et le titre très envié de chef de l'année. « J'essaie de travailler des plats qui nous évoquent quelque chose à tous. Ici, avec la brigade dont je dispose, j'ai les moyens d'aller au bout des choses. Les maquereaux sont pris dans la gelée comme dans un aquarium. Les oignons sont cuits à la carbonara et parsemés d'éclats de truffe. Ma cuisine se veut familière, mais en même temps parfaitement équilibrée. Un tel travail serait impossible dans un bistrot. »

Cette simplicité prend parfois des années à advenir : cela faisait cinq ans, par exemple, que le chef réfléchissait à une alliance entre la pomme de terre et l'huître. « Un tel plat est esthétiquement impossible à construire. La solution s'est présentée, il y a quelques jours, sous la forme d'un encornet que j'ai farci de ce mélange improbable. » Le lendemain, l'invention était à la carte. C'est ainsi que Fréchon façonne, jour après jour, sa cuisine. Précise et légère, classique et libre à la fois. Il faut le voir au passe, à l'heure du service. Pas une assiette ne lui échappe. Il goûte, il affine. Redresse le tir. Et comme il a un talent fou, plus il radicalise ses choix, plus il imprime sa personnalité.

Des clients qui aiment manger

Son parcours, plutôt sinueux, sort des sentiers battus. Il a commencé par ouvrir des huîtres dans un restaurant de sa Normandie natale : « Un été, simplement parce que je voulais me payer un vélo. » À l'école hôtelière, il a été repéré par ses professeurs qui ont poussé pour lui les portes des grandes maisons parisiennes. Introduit dans le monde du luxe et des palaces, il s'est offert une parenthèse en partant travailler dans un grand hôtel en Andalousie (« en terme d'organisation, cet épisode m'a fait gagner dix ans »). À son retour en France, ■■■

FICHE
PAGE 133

FILET DE SOLE, FARCIS AUX ÉCREVISSES





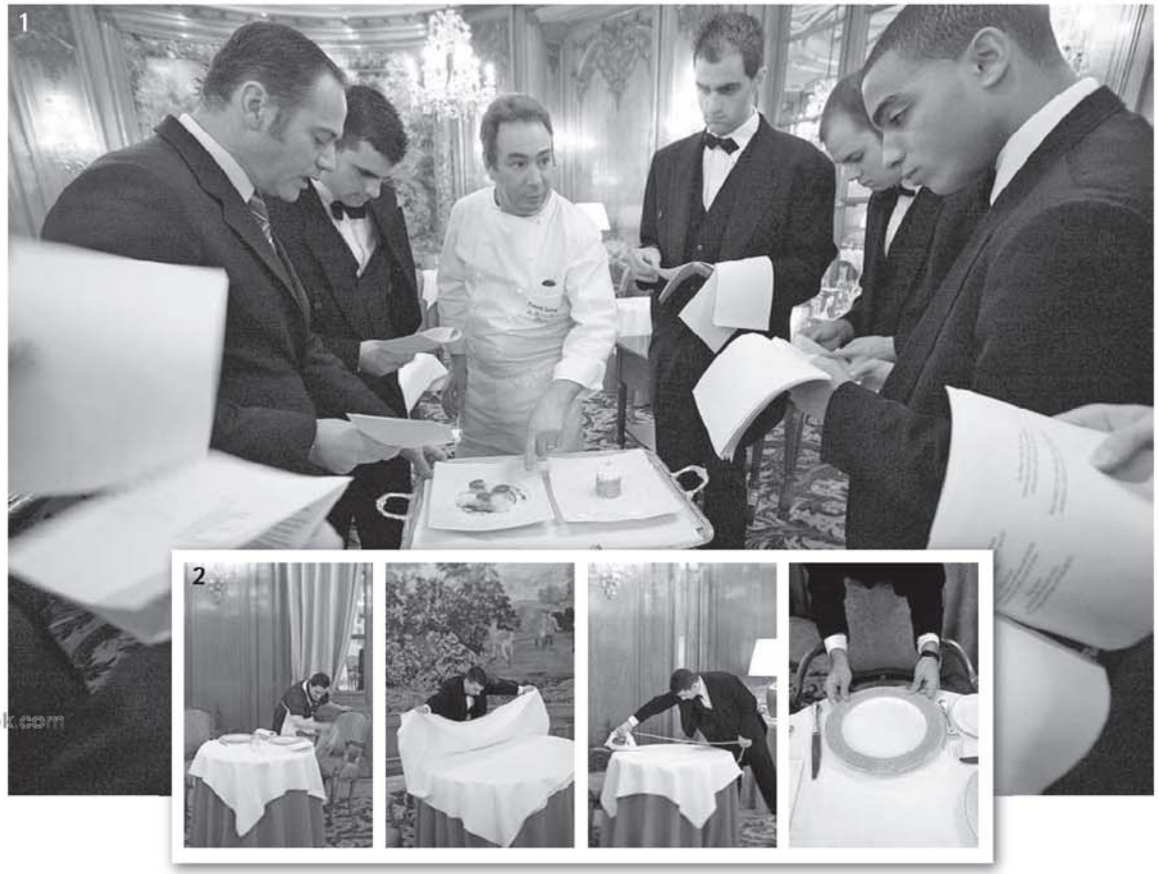
1. Dîner dans l'ancien salon de Jules de Castellane. **2.** Au passe, rien n'échappe à Éric Fréchon ! **3 et 4.** La perfection est le quotidien du Meurice.







1. Un moment important : Franck Leroy, le sous-chef, effectue la présentation des nouveaux plats à l'équipe en salle.
2. Un cérémonial avant chaque service dans un restaurant étoilé : la mise en place.



▪▪▪ il décide de faire cavalier seul. Un petit bistrot presque familial dans le nord de Paris, La verrière d'Éric Fréchon. Il est alors dans la mouvance des Camdeborde et autres restaurateurs de produits nobles et solides du marché. Il renoue avec ses clients préférés, « ceux qui, d'abord, aiment manger ».

Un voisin qui lui veut du bien

Alors qu'il cherche à s'agrandir, on lui propose le Bristol. « Le genre d'opportunité qu'on ne refuse pas. Vous avez cent personnes en cuisine qui sont là pour développer ce dont vous rêviez. » Servie désormais dans l'un des plus beaux jardins de Paris (l'été) ou dans l'ancien théâtre privé de Jules de Castellane (l'hiver), sa cuisine va se faire, bien sûr, plus sophistiquée. Mais elle parvient à conserver une saveur de campagne presque enfantine. Et le dimanche, dans sa maison de Normandie, Fréchon fait toujours rôtir un cochon à la cheminée, pour que sa famille garde le sens du goût. Arrive cette fameuse troisième étoile. Il en a rêvé longtemps, mais « c'est finalement très virtuel. On ne vous remet pas un diplôme qui atteste de cette promotion. Vous savez simplement que vous êtes passé dans autre chose et qu'il va falloir tenir bon ». Sa vie personnelle en fut-elle bouleversée ? Invité à toutes les grandes émissions, il s'est retrouvé, du jour au lendemain, propulsé dans le monde merveilleux des "people", adoré par le président Sarkozy qui vient parfois déjeuner en voisin. Aujourd'hui, il temporise. « Cette agitation médiatique s'est déjà calmée. Ce qui change, surtout, c'est le regard que les autres posent sur vous. Curieusement, j'ai plus de mal à faire partager mes choix. Les gens ont tout de suite l'impression que j'utilise mon titre pour m'imposer. » Garder les pieds sur terre pour réussir la cuisine… de la terre. ❖

Le Bristol, 112, rue du Fbg-St-Honoré, 75008 Paris.
Tél. : 01.53.43.43.25.

ET AUSSI

Le 114 Faubourg. **Avant de passer la main à Éric Desbordes, Éric Fréchon a mis en place la carte de ce nouveau restaurant, mi-bistro mi-gastro qui jouxte l'hôtel Bristol.** *114, rue du Fbg-St-Honoré, 75008 Paris. Tél. : 01.53.43.44.44.*

ET SI ON FAISAIT…
Un pudding à la brioche

Recette et stylisme Laurence du Tilly. Photo Marie-José Jarry.

À l'ancienne

Préparation : 20 mn. Cuisson : 1 h.
Repos : 3 h. Pour 6/8 personnes :

■ 200 g de brioche tranchée ■ 50 g de cerises confites ■ 50 g d'écorce d'orange confite ■ 100 g de raisins secs blonds ■ 200 g de sucre en poudre ■ 4 œufs + 2 jaunes ■ 60 cl de lait ■ 1 pointe de couteau de grains de vanille ■ 1 noisette de beurre

Ustensiles ■ 1 moule à charlotte ■ 1 grand plat à four

■ Préchauffez le four à 150°C et glissez dedans un grand plat à moitié rempli d'eau chaude pour cuire le gâteau au bain-marie.
■ Coupez la brioche en petits morceaux. Coupez les cerises confites en deux et l'écorce d'orange en petites lamelles.
■ Beurrez le moule à charlotte puis remplissez-le avec la brioche en alternant les morceaux avec les fruits confits et les raisins.
■ Mettez le lait à chauffer avec la vanille. Dans un saladier, fouettez les œufs et les jaunes avec le sucre pendant 1 mn pour que le mélange soit blanchi. Versez le lait bouillant dessus tout en fouettant.
■ Versez la préparation dans le moule sur la brioche. Enfournez le plat dans le bain-marie et laissez cuire 1 h.
■ Laissez refroidir le pudding avant de le mettre au réfrigérateur pour déguster bien frais.

Notre conseil vin : un montlouis pétillant.



Plat Mud.

VOYAGER



M.-J. Jarry


L. Grandadam



V. Guedes



DOUBS
BLANCHES BALADES

On connaît les températures sibériennes des montagnes du Jura, mais on oublie trop souvent la beauté de ses paysages…

Texte Anne Valéry. Photos Marie-José Jarry.



Les promenades en calèche permettent d'apprécier les paysages dans un silence total.

Immensité des paysages, nature préservée et féerie de l'hiver sont ici réunies.





1. Les étangs gelés se transforment en gigantesques patinoires.
2. Le fumage des saucisses se pratique toujours de façon traditionnelle, dans le tuyé, une pièce dédiée à cet effet.

Lorsque l'on descend du train ou d'une voiture bien chauffée, la première impression est plutôt… frisquette ! Il faut faire comme les gens du cru : prévoir des vêtements chauds pour affronter le vent, le froid et le soleil en toute tranquillité ! Une fois bien emmitouflé, c'est l'air qui est le plus impressionnant. Un air pur, vivifiant et tonique, à vous remettre d'aplomb, en un clin d'œil, le citadin le plus anémié ! C'est alors que le paysage s'impose à vous, immense, large, généreux. Des massifs montagneux, mais aussi des combes couvertes de sapins, de larges plateaux sur lesquels se dresse, au détour d'un chemin, une ferme qui semble oubliée… Entourée de quelques arbres blanchis de givre, elle attend de renaître à la vie avec le retour des vaches qui y passeront l'été.

Une cuisine qui tient chaud !

Vivant autrefois coupés du monde durant les longs mois d'hiver, les villages ne devaient compter que sur leurs propres productions pour se nourrir… D'où la transformation du lait en fromage et la présence de salaisons aussi goûteuses que variées ! Côté fromage, c'est le trio ancestral – l'agriculteur, le fromager et l'affineur – qui participe à l'élaboration de ces petites merveilles de douceurs, aux arômes de noisette, de caramel et de bois que sont le comté, le mont d'or ou le morbier. Le temple du comté reste le fort de Saint-Antoine, un ouvrage militaire construit à partir de 1879 pour protéger les frontières – comme quoi les créations les plus belliqueuses peuvent être utilisées de manière pacifique et même gourmande – où la Société Petite affine quelque 65 000 meules de comté, le plus grand stock du monde ! Ici, les énormes meules de près de 40 kg (nécessitant 450 l de lait) sont entreposées sur d'imposants rayonnages en épicéa. Faites la visite du fort pour vous permettre de découvrir les subtilités gustatives de ces fromages, AOP depuis 1958, dont la maturation dure de 4 à 12 mois, voire plus pour certains.
Autre acteur important, le sanglier. Pas le gros cochon sauvage… mais l'artisan qui prélève des sangles d'épicéa, les fait sécher avant qu'elles ne soient utilisées par les fromagers pour ceinturer les monts d'or, le fromage d'hiver par excellence. Dans son atelier et en forêt, Patrick Salvi, rejeton de trois générations ■■■



MONT D'OR AU FOUR. Enlevez la croûte d'un mont d'or. Piquez l'intérieur avec les dents d'une fourchette. Versez 1 c. à soupe de vin blanc et enfoncez 2 gousses d'ail émincées dans le fromage. Enfournez à 180°C pendant 20 mn environ. Servez avec des pommes de terre en robe des champs et de la charcuterie.

Une recette de Nicole Monnet, maison d'hôtes Le Meix Lagor.

1



2



1. Rien de tel qu'un bon verre de vin chaud ! **2 et 4.** L'absinthe, longtemps entachée d'une réputation sulfureuse, peut désormais être consommée... même sous forme de chocolat ! **3.** Tout le monde a envie de se réchauffer ! **5.** Le paradis pour les fondus de ski de fond.

3



4



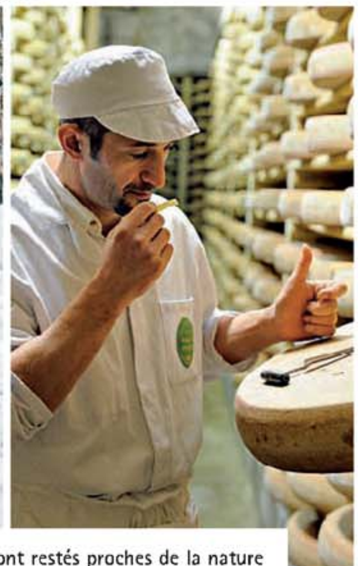
5












Les habitants de la région sont restés proches de la nature et des traditions, qu'il s'agisse des spécialités culinaires, de l'artisanat ou tout simplement du mode de vie.






■■■ de sangliers, vous apprend à manier le couteau à sangle pour prélever des bandes d'épicéa qui peuvent atteindre 20 mètres !

Sport nature pour tous les goûts

Outre le ski alpin et ses 40 km de pistes avec de magnifiques points de vue sur la chaîne des Alpes, notamment du sommet du mont d'Or, plus haut sommet du Doubs qui culmine à 1463 mètres, le must, c'est une immense balade en raquette. Réservez un guide à l'office du tourisme, à Métabief, et partez découvrir la faune et la flore de ces massifs… Pas besoin d'un entraînement particulier. Après deux ou trois chutes le nez dans la poudreuse, vous serez parfaitement au point pour cavaler avec vos raquettes, même dans les descentes ! Et c'est un vrai cadeau de neige qui s'offre, loin de la foule des grandes stations, où vous pouvez faire une longue balade sans rencontrer âme qui vive… L'avantage d'un guide, c'est qu'en plus de ne pas se perdre, il vous montre les traces d'une gélinotte près d'un sapin croulant sous la neige, vous fait écouter le glapissement d'un renard dans le lointain… Et si vous avez vraiment de la chance, vous êtes parti avec Trudy qui, emportant cors des Alpes, buchel et autres instruments à vent, vous concocte une petite démonstration de communication inter-montagne ! C'est en effet de cette manière que bergers et agriculteurs communiquaient autrefois entre les montagnes, les yodeleurs se répondant d'un versant à l'autre. Après cette longue randonnée, affamé, vous arrivez à la Grangette, une ancienne bergerie transformée en auberge… Et là, une énorme cheminée occupe tout un mur, tandis que de la cuisine vous parviennent des effluves de fromage qui gratine… On y engloutit un mont d'or chaud servi avec une imposante assiette de charcuterie et des pommes de terre. Trudy, notre barde chantant, entonne des chants en patois alors qu'on somnole doucement en se réchauffant devant le feu !
En ski de fond, on profite des centaines de kilomètres de piste… À l'image des pays scandinaves, les pistes vous offrent de longues courses avec des vues larges ■■■

Après le grand air, rien de mieux que de se retrouver autour d'une bonne table.

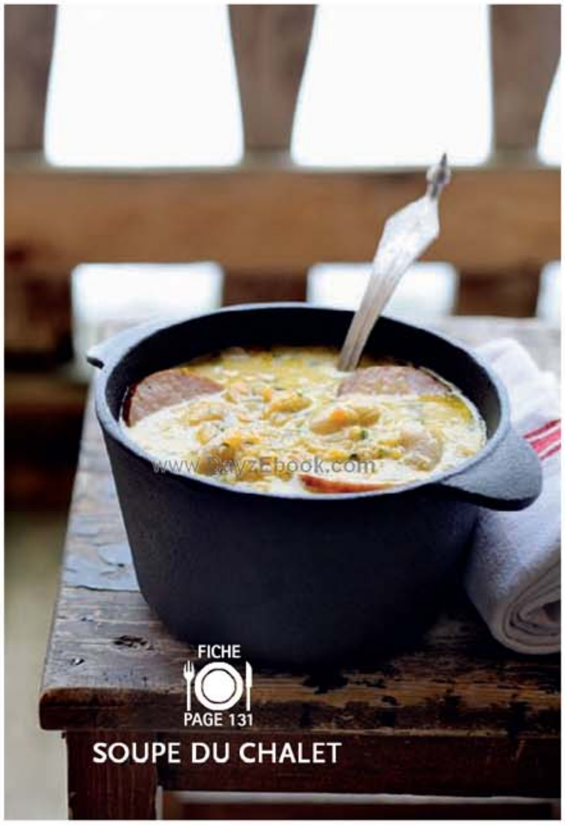




L'ABSINTHE, UNE BOISSON MYTHIQUE

Interdite dès 1914, la "Fée Verte" était accusée de provoquer des hallucinations et de rendre les buveurs complètement fous… Il faut dire que la boisson titrait entre 65 et 72° ! La fabrication de l'absinthe fut une des grandes richesses de Pontarlier qui, vers 1835, produisait près de 55000 litres par jour de ce breuvage aux senteurs d'anis à déguster avec un sucre, additionné d'eau fraîche. C'est Pierre Guy, dynamique héritier d'une famille de distillateur, qui a remis sa fabrication au goût du jour et propose des visites et dégustations dans sa cave. Distillerie Pierre Guy, 49, rue des Lavaux, 25300 Pontarlier. Tél. : 03.81.39.04.70. www.pontarlier-anis.com

Des traditions culinaires simples et généreuses pour le bonheur des gourmands.




Quand on sait qu'il faut 450 litres de lait pour obtenir une meule de comté, les bidons ont intérêt à être bien remplis !

■■■ sur le massif jurassien, les lacs, les villages groupés autour de leur clocher à la forme étrange, recouverts de tuiles vernissées qui scintillent dans le pâle soleil d'hiver. Passant, sac à dos, on croise des mordus qui préparent la GTJ (Grande Traversée du Jura), la course mythique de la région qui emprunte la crête frontière entre France et Suisse, passe des Fourgs à Métabief, puis à Mouthes… serpentant entre fermes-auberges et refuges de montagne, 300 km de bonheur pour les fondus de fond!

Le goût des plaisirs simples

Après quelques kilomètres d'effort, on préfère une petite halte à la Ferme du Coin Perdu, la bien nommée! C'est une maison traditionnelle, massive aux épais murs de pierres et aux petites ouvertures, faites pour résister aux rigueurs de l'hiver. Le nez transformé en glaçon, on y apprécie la cheminée, immense. De forme pyramidale, en pierres et en bois elle fait près de 4 m à sa base. Munie de vantaux actionnés par des cordes depuis le sol, on peut ainsi agir sur le tirage et régler l'intensité du feu. À la fois garde-manger et issue de secours lorsque la neige bloque la porte, on y suspend aussi jambon, saucisses et autres salaisons de porc que prépare ici la famille Dornier. Aujourd'hui, on y abuse du vin chaud et d'une extraordinaire soupe au lard… On mangerait même la soupière! Le tout pour moins de 10 €… Difficile ensuite de remettre le nez dehors pour une bataille de boules de neige que réclament les enfants avec ardeur.

Justement, beaucoup de mouvement dans la cour de la ferme… D'un bâtiment à la façade recouverte de tavaillons, ces petites tuiles en épicéa qui abritent les façades des vents dominants et des intempéries, sortent de magnifiques chevaux comtois qui sont promptement attelés à un grand traîneau. Emmitouflés dans des couvertures, bonnets vissés sur la tête, nous voilà partis au petit trot pour une balade de près d'une heure sur des chemins de collines et de forêt… au détour d'un chemin, on aperçoit quelques chamois qui grattent la neige dans un champ. À moitié engourdis par le froid, c'est le bonheur total sous nos couvertures! ❖

CIGARES À L'ABSINTHE

Gourmandise

Préparation : 15 mn. Cuisson : 15 mn.
Pour 4/6 personnes :

- 12 feuilles de brick
- 100 g de beurre ramolli
- 2 œufs entiers
- 100 g de sucre en poudre
- 200 g de poudre d'amande
- 70 g d'absinthe
- 30 g de miel
- 50 g de beurre

■ Mélangez le beurre ramolli avec le sucre, la poudre d'amande, les œufs et l'absinthe jusqu'à l'obtention d'une crème homogène.
■ Préchauffez le four à 170°C.
■ Dans une casserole, faites chauffer le beurre, ajoutez le miel.
■ Coupez les feuilles de brick en deux. Déposez alors une bonne cuillère de la crème obtenue à 1 cm du bord droit de la feuille de brick.
■ Badigeonnez à l'aide du pinceau trempé dans le mélange beurre-miel, les bords de la feuille. Roulez-la en forme de cigare.
■ Renouvelez l'opération, puis disposez les cigares côte à côte sur une feuille de papier sulfurisé.
■ Enfournez à 170°C, environ 15 mn.
■ Laissez-les refroidir, puis servez-les éventuellement avec un coulis de fruits rouges.

Une recette de Liliane Jacquet-Pierroulet, maison d'hôtes Le Crêt l'Agneau.





PRATIQUE

Se renseigner

■ **Office du Tourisme** du Mont d'Or et des deux lacs. 1, place de la Mairie, 25370 Les Hopitaux-Neufs. Tél. : 03.81.49.13.81. www.tourisme-metabief.com

■ **CDT du Doubs**. 13, rue de la Préfecture, 25031 Besançon cedex. Tél. : 03.81.21.29.99. www.doubs.travel

■ **Montagnes du Jura.** Tél. : 0.810.08.48.18. www.montagnes-du-jura.fr

LES MAISONS D'HÔTES

Le Pré Oudot

25390 Fournets-Luisans. Tél. : 03.81.67.02.31.
www.preoudot.typepad.com
Avec sa vue époustouflante sur la campagne enneigée et ses chambres calmes et joliment décorées, Le Pré Oudot est une superbe adresse d'où partir en balade à cheval (on peut même amener son cheval !), en ski de fond ou raquettes. Seul impératif : garder du temps pour les petits déjeuners plus que copieux que vous propose Laurence Péquignet ! Chambre pour 2 (petit déj. inclus) : 85 €. Suite : 100 €. Enfant à partir de 8 ans : +15 €.

L'Authentique

25390 Fournets-Blancheroche. Tél. : 03.81.68.23.41.
www.chambres-hotes-lauthentique.com
Une jolie maison en bois, largement ouverte sur la montagne, entourée de sapins et d'épicéas, idéalement située pour les amoureux de la nature. Sentiers balisés et pistes de ski de fond au départ de la maison. Le plus… la séance de sauna au retour de la balade et la table d'hôte que prépare Céline avec les produits de la région. À partir de 67 €/nuit pour 2 (petit déj. inclus). Table d'hôte : 20 €. Sauna : 5 €.

Les Greniers du Mex Lagor

25500 Montlebon. Tél. : 03.81.67.26.03.
www.meix-lagor.fr
C'est une ancienne remise des années 30 qui a été transformée en gîte de charme et de luxe. Chaque chambre est un « grenier fort » ancien, démonté et remonté dans une déco typiquement montagnarde. Sauna et Jacuzzi dans une ancienne cuve en cuivre et, luxe suprême, l'auberge de Nicole et Christian Meunier située à 20 m ! On s'y régale des produits du terroir pour une belle découverte de la cuisine locale. Gîte : 1800 € pour 15 à 18 personnes du vendredi au lundi. Menu à partir de 23 €.

Le Cret L'Agneau

25650 La Longeville. Tél : 03.81.38.12.51.
www.lecret-lagneau.com
Liliane et son mari ont transformé une très belle ferme du XVII^e^ en maison d'hôte, 4 chambres et une suite, pour être à pied d'œuvre pour le ski, une balade en raquettes ou une grande promenade dans la neige… Des petits déjeuners mémorables avec les confitures que nous prépare Liliane l'été et une superbe table d'hôte pour le soir. Chambre : à partir de 105 € pour 2 pers. (petit déj. inclus). Menu : 27 €.

LES TABLES ET LES HÔTELS

L'auberge du Coin Perdu

Lieu-dit-Les Granges Bailly, 25300 Les Fourgs.
Tél. : 03.81.69.41.66.
Un endroit convivial et cuisine de la ferme, ou toute la famille Dornier s'occupe de vous avec une grande gentillesse. Assiette paysanne (charcuterie et fromage) : 7,50 €. Soupe : 2,50 €. Goûter à partir de 3 €. Ouvert tous les jours en hiver.

✓L'Auberge de la Grangette

La Grangette, route du Mont d'Or, 25370 Les Longevilles Mont d'Or. Tél. : 03.81.49.95.36.
Amandine et Thierry ont transformé cette vieille grange pour notre plus grand plaisir. Ils proposent un délicieux menu à 15 € avec un succulent rösti, une assiette de jambon de pays et salade verte et un dessert. Réservez car la salle est petite. L'hiver, l'accès se fait en raquette, à louer dans le village, chez Denis Ski (tél. : 03.81.49.90.71). Ouvert pendant les vacances scolaires et le week-end.

L'Auberge du Coude

25160, Labergement Sainte Marie. Tél. : 03.81.69.31.57.
www.auberge-du-coude.com
Un ancien relais de diligence du XVI^e^ siècle, transformé en auberge. Michèle Letoublon et son fils Eugène vous y reçoivent dans une ambiance chaleureuse et attentionnée. Outre la table, qui utilise avec raffinement les produits de la région, Eugène vous fait découvrir d'étonnants vins. Menus : de 18 à 50 € (enfant : 8 €). Demi-pension : 54 €. Pension complète : 61 €. Ouvert tous les jours en hiver.

L'Hôtel le Lac

65 Grande Rue, 25160 Malbuisson.
Tél. : 03.81.69.34.80. www.hotel.le.lac.fr
Rénové récemment, ce grand hôtel possède une magnifique vue sur le lac de Malbuisson… Une grande salle de restaurant et 2 autres établissements contigus et plus intimes. Frédérique y concocte ses délicieux gâteaux pour le buffet du matin ! Menus : 19-35-38-45 €. 54 chambres à partir de 59 €.

L'Hôtel de la Couronne

6, rue de l'Eglise, 25370 Jougne. Tél. : 03.81.49.10.50.
www.hotel-couronne-jougne.com
Une cuisine soignée et inventive avec les produits de la région ! Le plus ? Une salle ravissante et un hôtel ou le bois prend ses aises pour une déco chaleureuse. Menus : 18-26-30-45 €. Chambre : à partir de 60 €. Demi-pension : 62 €. Pension complète : 76 €.

ET AUSSI…

■ ***Fromagerie Marcel Petit***
Fort St-Antoine, 25370 Saint-Antoine. Tél. : 03.81.49.14.34.
www.comte-petite.com
Visite des caves et dégustation de comté. Outre ce fromage, vous pourrez acheter, après la visite, du morbier, du mont d'or et un très beau choix de fromages bio de la région.

■ ***Boulangerie d'Adeline et Larry***
22, Grande-Rue, 25160 Malbuisson. Tél. : 03.81.69.30.88.
Pour accompagner la charcuterie et le fromage de la région…

■ ***Charcuterie Paul Gressard***
48-50, Grande-Rue, 25160 Malbuisson. Tél. : 03.81.69.31.26. www.gresard.fr
Fumés de montagne et produits de la région pour rentrer le panier plein de produits délicieux et de recettes inattendues.

■ ***Charcuterie Jean Christophe Bouhére***
26, rue Fauche, 25500 Morteau. Tél. : 03.81.67.10.39.
www.salaisons.bouheret.com
Notamment pour la fameuse saucisse de Morteau…

■ ***Artisan sanglier, Patrick Salvi***
14, rue Chargebin, 25160 Vaux-et-Chantegrue. Tél. : 03.81.69.65.90.
www.artisansanglier.com

■ ***Balade en traineaux chevaux ou chiens***
Se renseigner à l'Office de tourisme ou sur www.attelages2lacs.fr ou www.jurachiens.com


Les chambres du Cret L'Agneau sont en harmonie avec les paysages.


Au Meix Lagor, on dort dans des greniers forts.


Balade obligée après le petit déjeuner gargantuesque au Pré Oudot !

LOUIS CRUISES

CROISIÈRES
à bord du
LOUIS MAJESTY

Cap vers Madère et les Canaries
13 jours/12 nuits

Marseille, Tanger, Casablanca, Madère, Lanzarote, Cadix, Carthagène, Barcelone, Gênes, Marseille

Départ le 12 janvier 2010

A PARTIR DE **549 €** PAR PERSONNE BASE DOUBLE EN PENSION COMPLÈTE

Parfums d'Afrique et d'Italie
9 jours/8 nuits

Marseille, Cagliari, Tunis, Tripoli (2 jours), Malte, Naples, Gênes, Marseille

Départ le 24 janvier 2010

A PARTIR DE **399 €** PAR PERSONNE BASE DOUBLE EN PENSION COMPLÈTE



au départ de
Marseille

Licence : LI 075 04 0034 CIPC

Renseignements et réservations dans votre **Agence de Voyages**
ou **Louis Cruises / Croisifrance** - louiscruises@croisifrance.com



LES ORMEAUX
Le trésor des Abers

Ce coquillage doit son surnom de truffe de la mer à sa rareté, doublée d'une saveur particulière.

Texte Renaud Richebé. Recettes et stylisme Corinne Bonnet-Morin. Photos Laurent Grandadam.

Sous ce beau coquillage se cache un mollusque très apprécié par les gourmets.

Sur un lit d'algues, une colonie d'ormeaux paresse, tels des pachas bien nourris. Sous peu, parfumés d'un beurre d'ail, ils se poseront au creux d'une assiette. Drôle de coquillage que cette bête épaisse qui se déplace comme un escargot, mais incapable de se cacher dans sa coquille incurvée !

À en croire les rumeurs, l'ormeau est l'objet de toutes les convoitises. À 80 € le kilo sur le marché, on le croit volontiers. Follement apprécié des Japonais, qui lui prêtent des propriétés sexuelles dues à une similitude de forme avec le sexe féminin, adoré des Chinois qui voient en lui un signe de longévité, il se négocie séché jusqu'à 1 000 €/kg en Asie ! Mais une pêche intensive sur les côtes rocheuses françaises a rendu rare l'ormeau sauvage. Jadis, il envahissait le littoral breton, au point que les paysans le ramassaient pour en faire une bouillie à nourrir les cochons !

À force, voilà qu'il se fait désirer. cinq à six millions d'œufs par femelle, direz-vous, ça fait beaucoup de petits ormeaux. Sauf que, pour se reproduire, un ormeau mâle doit se trouver à moins d'1,5 m d'une femelle pour lui envoyer ses ondes amoureuses et ses gamètes. Or, le mollusque se faisant rare, la substance reproductive n'atteint pas toujours son but.

Des années de galère

La loi prohibe le ramassage de juin à septembre, période de reproduction. Lorsque la pêche est ouverte, nouvelles restrictions : interdiction aux pêcheurs de mettre la tête sous l'eau (!), *a fortiori* de plonger à la bouteille, et prise limitée à 20 pièces de 9 cm et plus. Sachant qu'il faut justement 20 de ces pièces pour faire un kilo à 40 € sous le manteau, on comprend la tentation du braconnage, « un vrai sport local », commente un pêcheur. L'ormeau a fait des fortunes, attise les jalousies, suscite des passions et occupe régulièrement la une des quotidiens locaux.

À la rareté, il fallait une parade. En France, une poignée de courageux a choisi l'élevage en bassin. Après avoir remporté le concours Anvar de l'entreprise innovante en 2003 et 2004, le biologiste Sylvain Huchette a relevé le pari bien plus osé de l'élevage en pleine mer. Au cœur des paysages de l'Aber Wrac'h et au pied du phare de l'île Vierge, en Bretagne, Sylvain a installé un parc à ormeaux unique en France (au monde ?). Cent vingt cages immergées à 15 mètres renferment le trésor des Abers.

Pour en arriver là, la route a été longue. Deux à trois ans sans revenus à regarder grandir les premiers ■■■



1. Les ormeaux élevés par Sylvain Huchette sont entre de bonnes mains ! **2.** Une apparence un peu ingrate qui attire pourtant toutes les convoitises.





PETITS ORMEAUX POÊLÉS AUX CHAMPIGNONS

Gastronomique

Préparation : 30 mn. Cuisson : 8 mn. Pour 4 personnes :

■ 20 petits ormeaux ■ 400 g de girolles ■ 100 g de morilles (fraîches où déshydratées) ■ 50 g de beurre doux ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ Fleur de sel et poivre

■ Une fois les ormeaux préparés (voir encadré ci-contre), posez-les sur une assiette et placez-les au frais.

■ Nettoyez les girolles. Coupez l'extrémité des pieds, les éventuelles parties abîmées et brossez-les délicatement sous un filet d'eau froide. Épongez-les sur du papier absorbant.

■ Si vous utilisez des morilles déshydratées, placez-les dans un bol d'eau tiède. Rincez-les une fois réhydratées et épongez-les sur du papier absorbant.

■ Faites fondre à feu doux dans une grande poêle, le beurre et l'huile d'olive. Augmentez un peu le feu et faites revenir les champignons 3 à 4 mn. Assaisonnez.

■ Faites revenir les ormeaux 1 à 2 mn de chaque côté. Rectifiez l'assaisonnement et dégustez aussitôt.

Notre conseil vin : un entre-deux-mers.



1. Assez méconnu en général, l'ormeau fait pourtant figure de star dans le pays des Abers. **2 et 3.** Les 120 cages d'élevage nécessitent un travail permanent, résultat de plusieurs années de recherche et d'expérience. **4 et 5.** Le calibre est important car il détermine la mise en vente ainsi que le prix au kilo.









CE QU'IL FAUT SAVOIR POUR BIEN LES CUISINER



Avant de cuisiner un ormeau, il mérite quelques attentions particulières.

1/ Insérez la lame d'un couteau bien tranchant du côté coupant de la coquille. Tranchez l'attache du muscle en raclant la coquille.

2/ Tirez délicatement sur l'arrière du pied, pour que le corail reste dans la coquille. Tranchez la tête.

3/ Placez les pieds d'ormeaux sur un linge propre, puis tapez-les à l'aide d'un maillet ou d'un rouleau à pâtisserie jusqu'à ce que le muscle soit souple et tendre. Les ormeaux sont prêts à être cuisinés.



Pour s'occuper de l'élevage, il faut prendre le bateau et mettre son ciré !



▪▪▪ ormeaux, tempêtes, vols, maladies… Rien n'épargnera l'élevage. Mais avec les cages de plus en plus sophistiquées que Sylvain élabore avec son chef de projet aquaculture, Xavier Lesage, et ses employés, avec l'expérience et le suivi biologique, les pertes se réduisent.

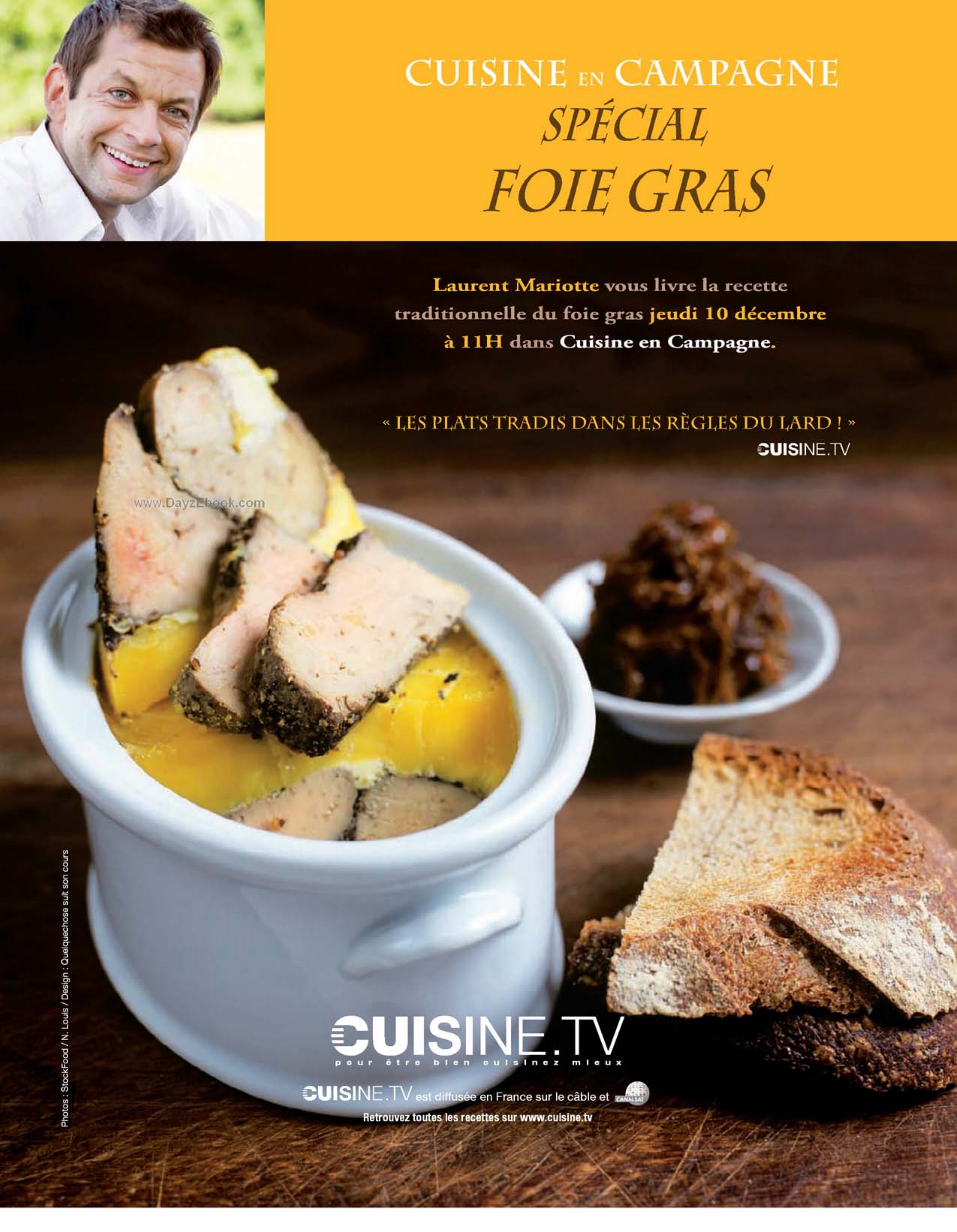
Le chouchou des chefs

Voilà donc l'ormeau en bonnes mains. Bien né grâce à la sélection des reproducteurs, élevé en nursery, nourri à la dulce et autres algues locales*, l'ormeau de France Haliotis, désormais reconnaissable à ses lignes rouges sur la coquille, a conquis ses lettres de noblesse. Et revient à la mémoire culinaire des chefs. En témoignent Éric Briffard au Cinq à Paris, Patrick Jeffroy à Carantec, Lionel Hénaff près de Quimper, Jean-Paul Abadie près de Lorient, ou Ferran Adrià qui l'avait inscrit à sa carte en 2008. « Surtout ne pas déstructurer l'ormeau », insiste Yvon Morvan (L'Armen), « ne pas le transformer », ajoute l'étoilé Jean-Luc L'Hourre (Auberge des Abers), « ne pas le dénaturer », renchérit Grégory Gérard (Les Oliviers) qui l'accompagne d'une pointe de chutney parce que le sucré fait ressortir l'iode. Tous s'accordent sur trois critères : choisir l'ormeau de belle taille pour plus de créativité, le frapper 5 à 10 coups au maillet pour l'assouplir, et surtout le travailler le moins possible. D'un goût subtil, l'ormeau se suffit à lui-même et ne supporte d'autre produit noble, si ce n'est un soupçon de truffe quand il est préparé cru en carpaccio.

** Sur les 3 premières années d'élevage, il faut 10 à 15 kg d'algues pour produire 1 kg d'ormeaux. France Haliotis en consomme 60 tonnes/an.*

LES BONNES ADRESSES

- **FRANCE HALIOTIS.** Tél. : 02.98.37.17.39. ou 06.18.61.28.67. Ormeaux cocktail 85 €/kg (env. 85 pièces), moyens (5-6 cm) 75 €/kg, gros (7-9 cm) 69 €/kg. www.francehaliotis.com. La société est coordinateur technique du projet européen Sudevab, destiné au développement durable d'une filière aquacole européenne.
- **L'AR-MEN,** Yvon Morvan, 21, rue de Lyon, Brest. Tél. : 02.98.46.28.34. www.armen-restaurant.fr.
- **L'AUBERGE DES ABERS,** Jean-Luc L'Hourre, 5, place du Général-Leclerc, Lannilis. Tél. : 02.98.04.00.29.
- **LES OLIVIERS,** Grégory Gérard, 6, rue Carellou, Lannilis. Tél. : 02.98.04.19.94. www.lesoliviers-restaurant.over-blog.com.
- **HÔTEL LA BAIE DES ANGES,** Landéda. Tél. : 02.98.04.90.04. www.baie-des-anges.com. Face à l'Aber Wrac'h.
- **OFFICE DU TOURISME DES ABERS,** Lannilis. Tél. : 02.98.04.05.43. www.abers-tourisme.com.
- **COMITÉ DÉPARTEMENTAL DU TOURISME DU FINISTÈRE.** Tél. : 02.98.76.20.70. www.finisteretourisme.com.


CUISINE EN CAMPAGNE
SPÉCIAL
FOIE GRAS
Laurent Mariotte vous livre la recette traditionnelle du foie gras jeudi 10 décembre à 11H dans Cuisine en Campagne.
« LES PLATS TRADIS DANS LES RÈGLES DU LARD ! »
CUISINE.TV
CUISINE.TV
pour être bien cuisinez mieux
CUISINE.TV est diffusée en France sur le câble et CANALSAT
Retrouvez toutes les recettes sur www.cuisine.tv
Photos : StockFood / N. Louis / Design : Quelquechose suit son cours

THÉ VERT
Elixir national









1. C'est le mode de culture qui permet d'obtenir les différentes variétés de thé vert. **2.** Le moment de la récolte des feuilles de thé est aussi déterminant pour la qualité et même l'appellation. **3.** Des vendeurs de thé à Uji, la région japonaise la plus réputée pour le thé. **4.** Plus qu'une boisson, le thé est au Japon un symbole de civilisation.

On associe le thé vert au Japon, rien de plus normal puisque c'est au Pays du soleil levant qu'il s'épanouit.

Texte Emmanuelle Jary. Photos Jean-François Mallet.

À 15 kilomètres au sud-est de Kyoto, dans la région de Uji, poussent les meilleurs thés japonais, en très petites quantités. La région de Shizuoka, à l'ouest de Tokyo, fournit quant à elle 40 % de la production nationale tandis que Kagoshima, sur l'île de Kyushu, est un autre centre de production de masse destinée à la fabrication des thés froids, très consommés au Japon.

Ce pays produit presque exclusivement du thé vert (*ryokucha*), c'est-à-dire non fermenté, l'inverse du thé noir. Aussi le thé vert n'est pas une variété de thé mais un mode de traitement de la plante. Après la cueillette, les feuilles sont cuites à la vapeur afin d'éviter leur fermentation puis séchées. Il existe deux types de thé vert, issus de la même variété mais cultivés différemment : le *gyokuro* et le *sencha*. Dans le premier cas, les théiers sont protégés par des stores pendant une vingtaine de jours. Le goût du *gyokuro* est plus doux que le *sencha* qui ne bénéficie d'aucune protection. En fonction du temps de couverture des thés, leur nom change : aussi le *kabuse* n'est couvert que pendant huit jours. Son goût sera plus doux qu'un thé *sencha* mais plus amer qu'un *gyokuro*.



Petite feuille de thé deviendra grand matcha...

Les thés *sencha* représentent 80 % des surfaces plantées et 80 % des thés verts consommés au Japon. Plus facile à produire, leur prix est aussi moins élevé. Cependant, il existe des traditions nationales. La région du Kansai (dans l'ouest du Japon) tend à préférer les thés *gyokuro* tandis qu'à l'Est, on recherche un goût amer. Il existe également plusieurs qualités de thé *sencha* en fonction de la récolte dont ils sont issus. La première récolte (la meilleure) est donc appelée *sencha*, la seconde, *kawaayanagi*, la troisième *houjicha*, la quatrième, *genmaïcha* à laquelle on ajoute des grains de riz grillés qui apportent un goût fumé, la cinquième *kyobancha* et enfin la sixième *tamaryokucha*.

Boisson nationale, le thé est au Japon un symbole de civilisation comme le vin a pu l'être dans le bassin méditerranéen. Plus qu'une boisson, il est devenu un rituel qui s'est complexifié dans le temps. Originaire de Chine, il a fait l'objet d'une grande ritualisation au Japon. Le *sado*, souvent traduit improprement par « cérémonie du thé » est en fait « la Voie du thé ». Lorsqu'il est servi pendant ce rituel, il est appelé *matcha* et se présente sous la forme d'une poudre verte obtenue avec les meilleures feuilles de *gyokuro*. Elle est fouettée dans l'eau et non infusée comme un thé vert classique. À partir du XIV^e siècle, le maître Murata Jukô (1423-1502) instaura le style *wabi* correspondant à un idéal de simplicité, développé et perfectionné ensuite par Sen no Rikyû (1522-1591). Aussi le *sado*, très complexe, est souvent accompagné de plats extrêmement raffinés mais doit apparaître comme un moment d'une grande simplicité et d'un relatif dénuement. Les voies du thé semblent paradoxales et pour nous impénétrables. ❖

Remerciements à Asia (1, rue Dante, 75005 Paris, www.asia.fr), JAL (tél. : 0810.747.700. www.fr-jal.com), JNTO (www.tourisme-japon.fr).

BOUILLON DE COQUILLAGES AU THÉ MATCHA

Très parfumé

Préparation : 20 mn. Cuisson : 15 mn. Pour 4 personnes :

■ 1 kg de coques fraîches ■ 300 g de noix de pétoncle décortiquées avec ou sans corail ■ 1 c. à soupe de thé matcha ■ 1/4 de litre de vin blanc ■ 1 branche de thym frais ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ 2 grosses tomates ■ Poivre ■ 2 branches de coriandre fraîche

■ Épluchez et épépinez les tomates après les avoir plongées 10 secondes dans l'eau bouillante.
■ Réunissez les coques, les noix de pétoncle, le vin blanc, le thym et l'huile d'olive dans une grande casserole. Cuisez 15 mn à feu doux, en remuant délicatement avec une spatule. Lorsque les coques commencent à s'ouvrir, ajoutez le thé vert et 1 verre d'eau. Continuez de cuire en remuant, jusqu'à l'ouverture de tous les coquillages.
■ Stoppez le feu, poivrez, ajoutez les morceaux de tomate et la coriandre fraîche en remuant. Dressez bien chaud dans 4 grands bols. Nappez du jus de cuisson et dégustez immédiatement avec un bol de riz blanc.

PERLES DU JAPON AU THÉ VERT ET À LA MANGUE

Tout simple

Préparation : 25 mn. Cuisson : 15 mn. Repos : 2 h 30. Pour 4 personnes :

■ 35 g de perles du Japon (tapioca) ■ 25 cl de lait de coco ■ 10 cl d'eau ■ 1 c. à soupe de thé matcha ■ 20 g de sucre en poudre ■ 15 cl de crème fouettée en chantilly ■ 2 mangues

■ Portez à ébullition le lait de coco, l'eau et les perles du Japon et laissez cuire à feu doux, environ 15 mn, en remuant avec une spatule en bois.
■ Épluchez et découpez les deux mangues en petits dés réguliers.
■ Lorsque les perles du Japon deviennent transparentes stoppez le feu, incorporez le sucre et le thé vert en remuant. Laissez refroidir 30 mn à température ambiante.
■ Répartissez les mangues au fond de 4 verrines identiques, recouvrez de tapioca au thé vert et laissez refroidir 2 h au réfrigérateur avant de déguster avec la crème Chantilly.

TEMPÉRATURES DE SERVICE DU THÉ

Sencha : 70° C
Gyokuro : de 40 à 50° C
Kabuse : de 60 à 70° C
Matcha : 80° C

Conseils de M. Morita, grand maître du thé, à Uji.



Religion et cuisine sont intimement liées.

SABLÉS AU THÉ VERT ET SÉSAME GRILLÉ

Avec un bon thé !

Préparation : 25 mn. Cuisson : 10 mn. Repos : 1 h. Pour 4 personnes.

■ 120 g de sucre ■ 1,5 c. à café de thé vert matcha ■ 120 g de beurre mou ■ 200 g de farine ■ 1 œuf ■ 1 c. à soupe de graines de sésame grillé

■ Mélangez le sucre et le thé vert dans un saladier, ajoutez la farine et le beurre. Malaxez afin d'obtenir une pâte homogène. Formez un cylindre avec la pâte, roulez-le dans les graines de sésame et laissez reposer 1 h au réfrigérateur.
■ Préchauffez le four à 180°C. Découpez le cylindre en tranches régulières.
■ Disposez les biscuits sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier film et cuisez environ 10 mn (les biscuits ne doivent pas trop dorer pour rester bien verts). Laissez refoidir avant de déguster.



BOUILLON DE COQUILLAGES AU THÉ MATCHA



PERLES DU JAPON AU THÉ VERT ET À LA MANGUE



LA PRÉPARATION DU THÉ VERT

Faites chauffer 40 cl d'eau entre 80 et 90°C. Disposez le thé matcha en poudre au fond d'un bol. Versez l'eau et, à l'aide d'un fouet (appelé *chasen*), battez pendant 5 mn jusqu'à obtenir une mousse onctueuse et homogène. On déguste traditionnellement le thé matcha avec de petits gâteaux sucrés en commençant toujours par une bouchée de gâteau avant de boire une gorgée de thé.



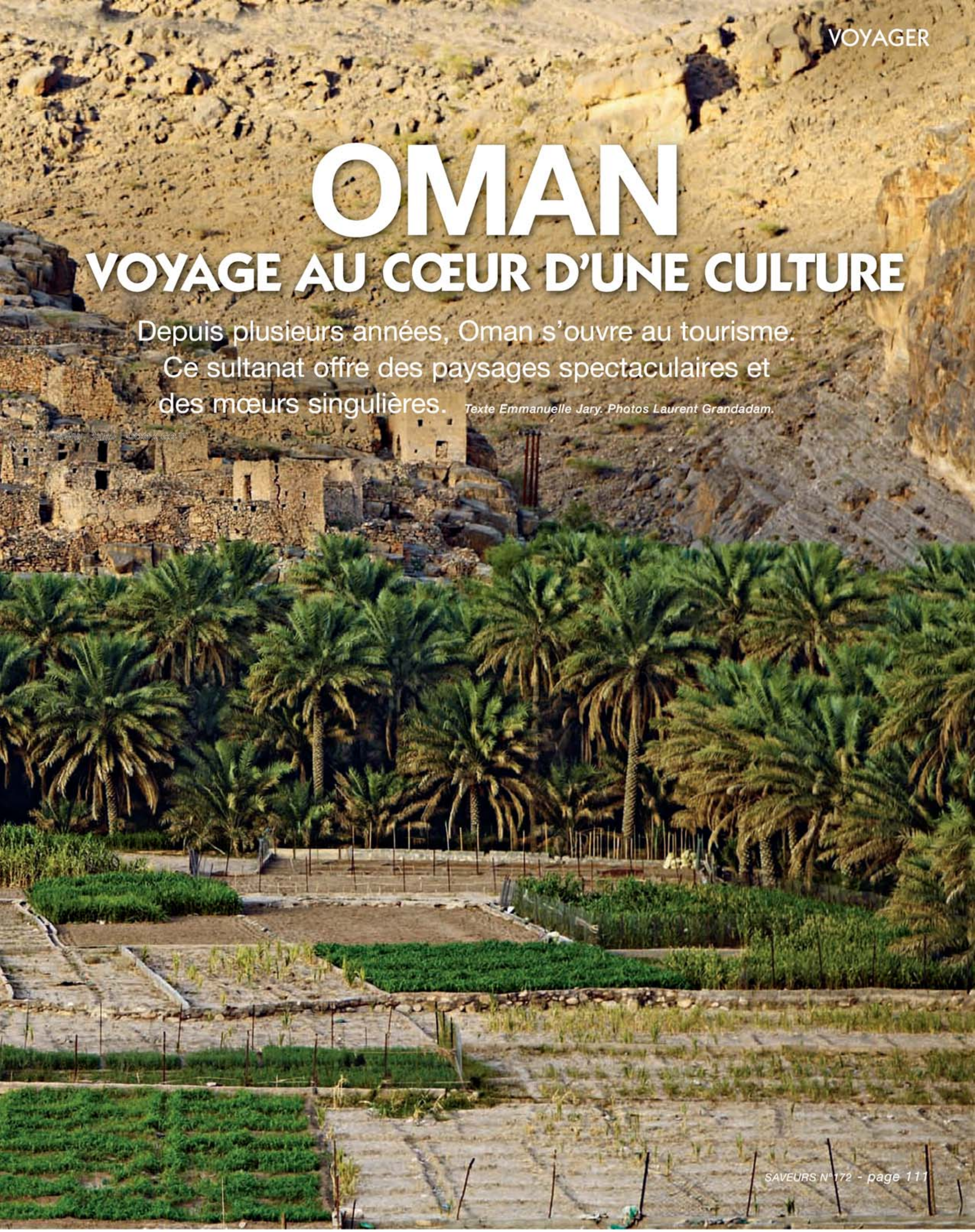
SABLÉS AU THÉ VERT ET SÉSAME GRILLÉ



Au milieu d'un paysage aride, un oued vient arroser cette oasis verdoyante.

OMAN
VOYAGE AU CŒUR D'UNE CULTURE

Depuis plusieurs années, Oman s'ouvre au tourisme. Ce sultanat offre des paysages spectaculaires et des mœurs singulières. *Texte Emmanuelle Jary. Photos Laurent Grandadam.*



Après deux heures de route, notre voiture marque un stop. Température extérieure : 39°C, 90% d'humidité. Un voile de brume recouvre la mer. En bas de l'immense falaise depuis laquelle nous scrutons l'horizon, un hôtel de luxe s'est installé dans une anse du Musandam. Cette partie d'Oman, séparée du pays par les Émirats arabes unis, est une terre de falaises sculptées par les vents et par le temps, au pied desquelles s'étale une mer poissonneuse d'un bleu intense. « Voulez-vous descendre en parapente ? » nous demande notre chauffeur. C'est en effet une possibilité qu'offre l'hôtel Six Senses HideAway, à Zighy Bay. La question ne nous surprend finalement guère tant on est habitué en Europe aux extravagances des pays du Golfe. Mais la véritable extravagance est ici toute autre : celle des paysages vierges et d'une culture intacte.

Au marché aux poissons de Dibba, village voisin de l'hôtel, les hommes, tout de blanc vêtus, portent la *dishdasha*, une longue robe, et se coiffent d'un bonnet brodé, appelé *qumah*. Rares sont encore les pays où la tenue vestimentaire est si peu empruntée au monde occidental. D'imposants bateaux en bois, les *dhows*, ont la beauté des vieux gréements. Ils déversent le fruit d'une nuit de pêche. Posés à même le sol, les poissons sont rangés par famille. Des seiches par-ci, des spécimens colorés par-là, quelques petits requins. La vente se fait à la criée et à main levée. Le moment semble être autant une distraction qu'une transaction pour ces hommes qui aiment la vie en extérieur.

Femmes en noir, hommes en blanc

À la tombée du jour, non loin de l'eau, ils jouent au *hwalis*, un jeu de société. Les femmes sont absolument absentes. À l'intérieur du pays, près de Barka, en fin de semaine, ont lieu des combats de taureaux. Un cirque a été creusé dans le sable. Les hommes, placés tout autour, forment une foule en robe blanche et élégante assistant à des joutes pacifiques. « Nous arrêtons ■■■

Le pays, riche de ses grands espaces, a quelque chose d'éternel.



1

2



3



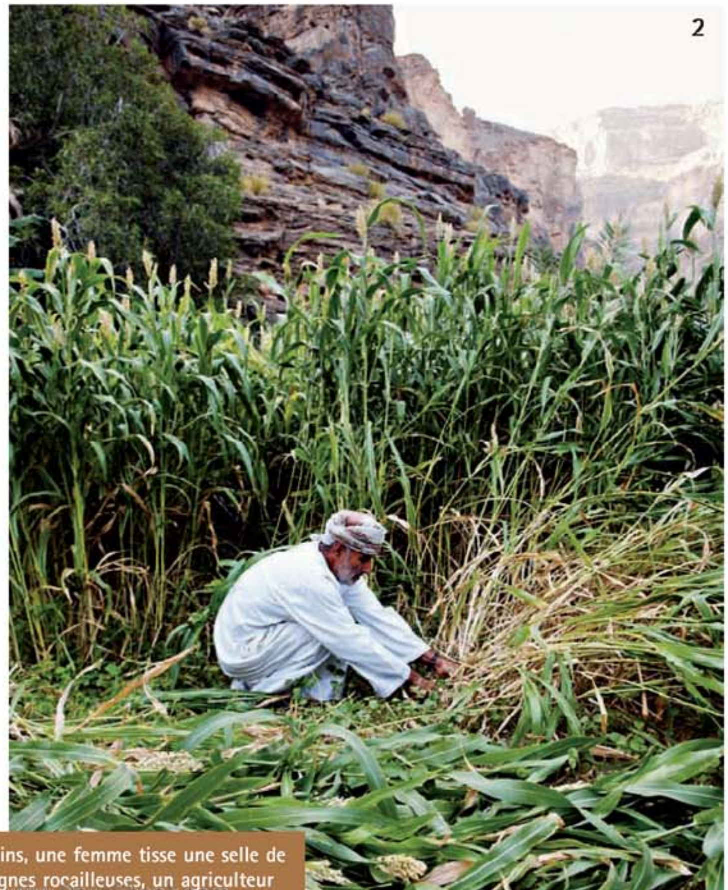
1. 80 % du territoire du sultanat d'Oman est composé de désert. **2.** L'hôtel Six Senses HideAway, un lieu parfait pour s'offrir des souvenirs inoubliables. **3.** Les dattes sont cultivées dans les palmeraies. **4.** La cérémonie du thé, un moment sacré à partager.

4









1. Dans un campement de Bédouins, une femme tisse une selle de dromadaire. 2. Dans les montagnes rocailleuses, un agriculteur prépare le fourrage pour ses chèvres. 3. Retour de la pêche à Dibba. Dans leur prise, les pêcheurs ramènent des petits requins. 4. Dans la cuisine, les femmes s'activent pour préparer le déjeuner.





■■■ les animaux avant qu'ils ne se blessent », nous explique le guide. Encore une fois, pas une femme. On les repère facilement : elles sont toute de noir vêtues. Les femmes sont plus volontiers dans les maisons. Si les hommes prient à la mosquée, les femmes restent chez elles également pour accomplir les prières. Aussi, nous avons poussé les portes pour aller à leur rencontre.

Des effluves d'épices

À Mascate, capitale du pays, la famille Hamza-Hayyat, à laquelle appartient une collègue de notre guide, accepte de nous préparer quelques plats traditionnels. La cuisine omanaise possède des recettes en propre mais s'inspire aussi largement de la tradition des autres pays du Golfe ainsi que des pays géographiquement voisins comme l'Iran, le Pakistan, l'Inde ; ou culturellement proches comme le Liban dont la cuisine est réputée. Les Omanais consomment deux sortes de pain, l'une d'origine indienne, le *chapathi,* et l'autre que l'on retrouve dans tous les pays arabes, appelé là-bas *rikhal.* Un pain plat, rond, et creux qui n'est pas cuit dans un four mais sous la terre dans le désert ou sur une plaque de métal en ville. Salwa Hamza, ses sœurs et ses cousines nous montrent dans la grande cuisine de leur immense maison comment les préparer. Dans l'espace domestique, les femmes ont quitté leur vêtement noir et portent toutes de longues robes à fleurs. Plutôt délurées, elles plaisantent et rient. Après la préparation des plats, la table est dressée à même le sol sur un tapis plastifié. Un poulet magbous puis une épaule d'agneau cuite longuement au four après avoir été marinée avec un mélange d'épices (clou de girofle, cardamome, poivre noir, muscade, curcuma, cannelle, graines de coriandre et de cumin…), différentes crudités, des dattes, du *halwa* – le dessert traditionnel d'Oman composé d'un mélange de sucre, de *ghee* (beurre clarifié), d'eau de rose, de safran… Cette cuisine nous révèle le passé du pays qui, autrefois, détenait des comptoirs d'épices. Ils ont ■■■

La cuisine omanaise raconte l'histoire du pays et de ses paysages.

4



■■■ fait la richesse des sultans, sur la côte Est de l'Afrique et de Bahreïn au Pakistan. L'île de Zanzibar, connue pour sa production de clous de girofle, a également appartenu à Oman au XIXe siècle. Au souk de Muttrah, à Mascate, les épices côtoient l'encens, le henné, l'eau de rose, les dattes et tout ce qui évoque l'Orient.

Entre traditions et modernité

Ce pays de pêcheurs et de voyageurs s'est aussi tourné vers son désert qui occupe 80 % du territoire. S'il tire ses principaux revenus de l'extraction du pétrole depuis le milieu des années 60, puis, un peu plus tard, du gaz, les éleveurs nomades vivent encore de l'élevage de bœufs, de chèvres et de chameaux qu'ils élèvent au cœur des dunes du désert des Wahiba. Après une journée de piste en 4x4, nous arrivons sous une tente. Un homme et sa première épouse offrent le café, les dattes et l'indescriptible *halwa*. À la tombée du jour, les plus jeunes entraînent les chameaux pour la course. Pour eux, un jeu d'enfants. Après les dunes, reviennent les montagnes rocailleuses et dorées. D'une ville à l'autre, nous traversons des oueds asséchés en cette saison mais conduisant à des oasis verdoyantes où les hommes cultivent des fruits et tissent des tapis de laine.

Dans le port de Sur, nous retrouvons la mer et ses *dhows* arrimés aux fonds marins, comme posés là pour un décor de carte postale, au moment où le soleil se couche. L'image ne dit pas la quiétude des fins de journée dans ce pays harassé de chaleur. Elle ne dit pas non plus l'appel à la prière qui berce les nuits douces. Oman, ouvert à la technologie mais culturellement replié sur lui-même, a quelque chose d'éternel. À l'instar de cet homme centenaire, nous dit-on, resté dans son village déserté par tous les autres habitants et qui attend sans relâche la venue d'une épouse. Devant sa maison, vieille de plusieurs siècles, est garé, tel un anachronisme, un gros 4 x 4. Ni hier, ni demain, c'est aujourd'hui qu'il faut profiter d'Oman et de ses merveilles. ❖

Les voitures dernier cri et les élevages de brebis cohabitent.


1

2



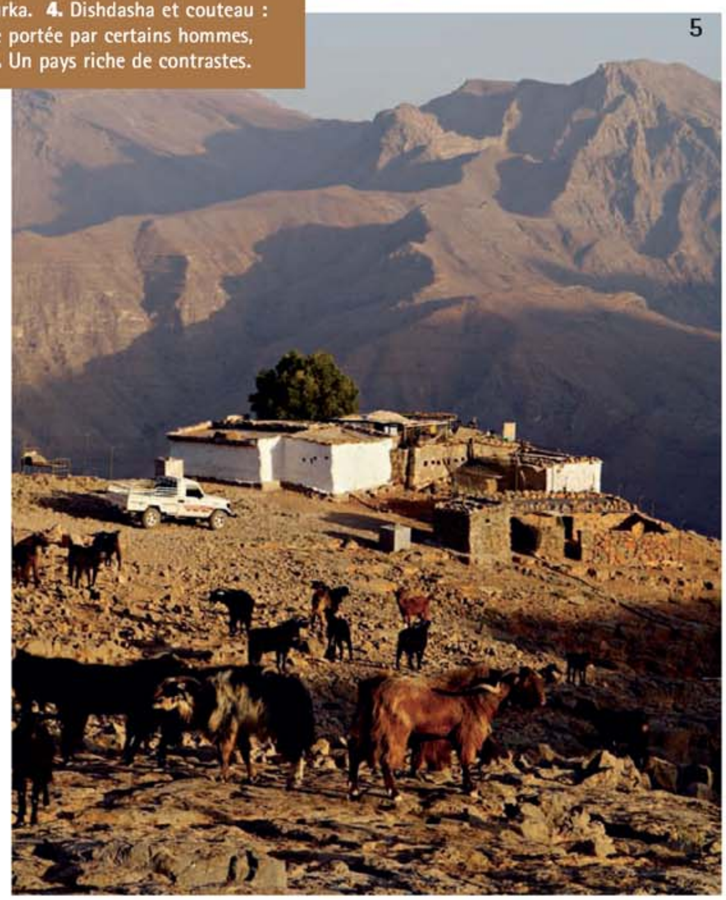
3



4



5



1. Les couleurs chatoyantes du soleil qui se couche sur le port de Sur. **2.** Vendredi, jour de marché à Nazwi. **3.** Au milieu d'une foule d'hommes tout de blanc habillés, une rare femme qui porte un masque appelé burka. **4.** Dishdasha et couteau : la tenue traditionnelle encore portée par certains hommes, lors de grandes occasions. **5.** Un pays riche de contrastes.



Le quartier de la corniche, à Mascate, la capitale, avec ses maisons traditionnelles.



PRATIQUE

Y aller

■ Voyageurs du Monde propose un circuit "Oman à votre rythme", 8 jours/7 nuits à partir de 2100 € par personne. Mascate, Sur, Nizwa, le désert des Wahiba… Pour les voyageurs en quête de liberté, ce circuit allie les plus beaux paysages d'Oman, de la montagne à la plage en passant par les dunes. Vous visiterez les forts perchés, les souks colorés et dormirez dans des hôtels de luxe ou sous la tente après avoir assisté à un coucher de soleil dans le désert… Inoubliable.

Nombreuses agences à Paris et en province : 0.892.235.656 ou www.vdm.com

Se renseigner

Office du Tourisme du Sultanat d'Oman. 50, avenue d'Iéna, 75116 Paris. Tél. : 01.47.20.56.06. Fax : 01.47.20.55.80. www.omantourisme.com

Monnaie. 1 riyal = 1,85 €.

ET AUSSI…

Dans les villes que vous visiterez, goûtez aux nombreux jus de fruits proposés un peu partout. Selon la saison, on mange beaucoup de mangues, de dattes fraîches, de grenades. Importés d'autres pays, les oranges, les pamplemousses, les ananas font de délicieux jus, particulièrement appréciés dans ce pays très chaud.

■ ***Barka Factory***
P.O. Box 63, Barka.
Tél. : 968.26.88.20.81.
Réputée pour être, depuis 1951, la meilleure fabrique de *halwa*, un dessert très sucré, élaboré avec une grande quantité d'ingrédients pour un résultat surprenant en bouche qui évoque une gelée sucrée, grasse et parfois épicée. Une douceur qui s'impose lorsqu'on reçoit à Oman.

■ ***Le souk de Muttrah***, à Mascate, propose différentes épices de production locale ou à emporter ainsi que de l'eau de rose. À voir absolument.



Le Six Senses Hideaway représente ce qui se fait de mieux en hôtellerie.

LES HÔTELS

✓ Six Senses Hideaway, Zighy Bay
Dibba, Musandam.
Tél. : 968.26.735.555. www.sixsenses.com
Niché au pied d'immenses falaises sur une grande plage de sable blanc, l'établissement, composé de villas somptueuses avec pour certaines une piscine privée et vue sur la mer, offre ce que l'on fait de mieux en matière d'hôtellerie. L'architecture est discrète, le personnel aux petits soins est d'une gentillesse hors norme et le spa idyllique… À table, vous aurez le choix entre plusieurs restaurants de cuisine moyen-orientale, internationale ou asiatique. Probablement une des plus belles caves à vin du Golfe persique. *Last but not least :* arrivée possible en parapente accompagné d'un moniteur. Sensationnel ! À partir de 600 €.

Desert nights camp
Ruwi. Tél. : 968.92.81.83.88.
www.desertnightscamp.com
Au milieu des dunes, de jolis bungalows à la manière de tentes bédouines offrent un confort inattendu en plein désert. Les chambres à la décoration très soignée semblent autant de petits havres où l'on se délasse après une journée de piste. À partir 200 €.

Muscat Grand Hyatt
Shatti Al Qurm, P.O. Box 951, Mascate, 133.
Tél. : 968.24.64.12.34.
muscat.grand.hyatt.com
En bordure de plage, face au golfe d'Oman, un hôtel de grand standing avec un service impeccable, à l'image de tous les établissements de la marque Hyatt. Cuisine internationale. À partir de 200 €.

Golden tulip
Hai a Thurat, 611, Nizwa. www.goldentulip.com
Sans grand charme, cet hôtel est pourtant à peu près la seule solution pour dormir à Nizwa à un certain standing. Chambre : environ 150 €.

LES TABLES

✓ Arab world restaurant
P.O.Box : 136. 322 Falaj Al Qabail.
Tél. : 968.26.75.02.70.
Excellent restaurant, type cantine, de méchoui accompagné d'une soupe, de salade mixte, d'un riz et de quelques légumes au bouillon. Une petite adresse sans cachet mais pas sans saveurs. Normalement les femmes ont leur salle réservée mais les femmes occidentales peuvent s'attabler avec les hommes. Environ 4 €.

Bin Ateeq restaurant
Al Khuwair, Mascate. Tél. : 968.244.78.225.
www.binateeq.omanlist.com (liste des différents établissements dans le pays)
Une chaîne de restaurants de cuisine omanaise traditionnelle. Les repas sont servis à même le sol dans de petites salles privatives aux murs lambrissés. Différents biryani de poisson ou de viande ainsi que d'autres spécialités plus exotiques telles que le poisson salé au curry de coco ou les petits poissons séchés accompagnés d'oignons, d'ail, de gingembre et de jus de citron. Env. 4 €.

Travellers Oasis
P.O. Box 1463 PC 130. Tél. : 968.25.58.32.25.
Un restaurant agréable de cuisine moyen-orientale où s'arrêter sur la route entre Nizwa et les premières dunes. Également quelques spécialités internationales. Environ 5 €.

Sur Beach Restaurant
P.O.Box 271, Sur. Tél. : 968.25.54.13.96.
Très bon restaurant indien et omanais de différents méchouis accompagnés d'un délicieux houmous, d'une salade mixte et de pain chapathi tout chaud préparé devant vous. Un des rares restaurants servant à l'extérieur. 4 € par personne.

Sense on the edge
(voir hôtel)
Le restaurant de l'hôtel Six Senses Hideaway, Zighy Bay offre une cuisine gastronomique *world food* avec des produits choisis de grande qualité. À accompagner d'une bouteille de la magnifique cave regroupant les meilleurs vins du monde.

Mumtaz Mahal
Muttrah 114, Mascate. Tél. : 968.24.60.59.07.
Un restaurant indien certes fréquenté par tous les expatriés et les touristes occidentaux de Mascate mais l'assiette en vaut la peine. La carte est vaste. Cependant l'agneau tandoori est vraiment délicieux. Petits samossas aux légumes ou au fromage en entrée. Carte de vins et de bières ce qui n'est pas fréquent à Oman. Ambiance feutrée. Situé sur une colline, le restaurant offre une très belle vue. Environ 30 € par personne.

Produits de la mer d'Alaska

Océan Pacifique Nord

L'Alaska poissonnément...



Sauvage...

L'Alaska, 49ème Etat des U.S.A. depuis 1959, interdit l'élevage de poissons dans sa Constitution. C'est pour le consommateur la garantie de profiter toujours de produits de la mer sains : saumons, poissons blancs et crabes, tous sauvages.

Naturel...

Les poissons vivent libres et s'alimentent naturellement dans les eaux pures et froides de l'océan Pacifique Nord et de la Mer de Béring.

Durable...

Au nom des générations futures, l'Alaska veille aux ressources de la mer, appliquant une gestion durable et raisonnée des pêcheries. En Alaska, aucune espèce n'est en danger.

Sauvage, Naturel & Durable®

Amicalement Vôtre - crédit photos : Steeve LEE et Patrick AUFAUVRE

Recette de fêtes — Vénitienne de Saumon Sauvage Argenté d'Alaska et Cèpes Marinés



Pour 4 : 300 g de Saumon Sauvage rouge fumé du Pacifique Nord ou Argenté d'Alaska, 150 g de Cèpes Bouchons, 30 g d'huile d'olive, 10 g de vinaigre balsamique, 3 brins de Persil plat, 35 g d'œufs de saumon Sauvage d'Alaska.

Progression de la recette : Détailler les têtes de cèpes nettoyées en lamelles fines, les faire mariner à l'huile d'olive et au vinaigre balsamique pendant 1h00. Réserver les pieds de champignons. Intercaler sur l'assiette le saumon sauvage fumé et les lamelles de cèpes façon store vénitien, arroser avec un peu de marinade des cèpes. Concasser les pieds de champignons nettoyés, mélanger avec le reste de marinade et le persil haché et servir sur le côté de la vénitienne. Décorer avec des œufs de saumon sauvage d'Alaska.

La touche festive de vos recettes : les oeufs de saumon sauvage d'Alaska !

Alaska Seafood Marketing Institute 58 rue Pottier 78150 LE CHESNAY
www.alaskaseafood-westeurop.com - Les recettes // www.alaskaseafood.org/sustainability

LES COURS D'ŒNOLOGIE PRIVÉS

Apprenez à identifier le vin, trouvez le parfait accord avec un plat, devenez incollable sur le bordeaux, la bourgogne, les vins du monde... Pour cela, nous organisons pour vous, vos amis, vos collaborateurs... des cours de dégustation privés, dans une ambiance ludique et conviviale.

Rens. : Yassine Dihoum. Tél. : 06.64.13.23.45. ydihoum@lecoam.eu. www.lecoam.eu

LE COAM

PLAISIR ET TRADITION AU MENU DE NOËL, SIGNÉ VILLEROY & BOCH

La collection "My Winter", véritable ode à Noël, habille les tables d'un rouge chaleureux. Apposés subtilement sur le rebord des assiettes tels des pochoirs, les décors s'inspirent de la nature en hiver : flocons, végétations, animaux... "My Winter" est la touche Noël, le petit plus qui perpétue les plaisirs du repas de Noël en famille.

Assiette creuse (21,50 €), assiette plate (21,50 €), mug (19,90 €).



Photos DR.

PESCANOVA, LA DEMI-LANGOUSTE CUITE

La demi-langouste de Cuba est certainement l'un des plus beaux joyaux de la mer des Caraïbes. À Cuba, elle est pêchée de manière artisanale et fait l'objet d'un contrôle rigoureux des quotas et des tailles pêchées. Elle est prélevée et stockée vivante dans un système de viviers unique au monde avant d'être transformée : c'est ce qui lui garantit sa fraîcheur et une saveur unique ! Pratique puisqu'elle est proposée en format individuel de 200 g, déjà cuite et fendue, elle est prête à être dégustée.

Retrouvez les conseils pratiques, les points de vente, les astuces et idées recettes sur le site www.pescanova.fr.





Entre Volnay et Beaune, l'appellation pommard possède une palette bien plus riche qu'on ne le pense.

POMMARD
Tout en rouge



Célèbre, le pommard souffre néanmoins d'une image réductrice. Découverte en détail des expressions de ce beau vin de Bourgogne.

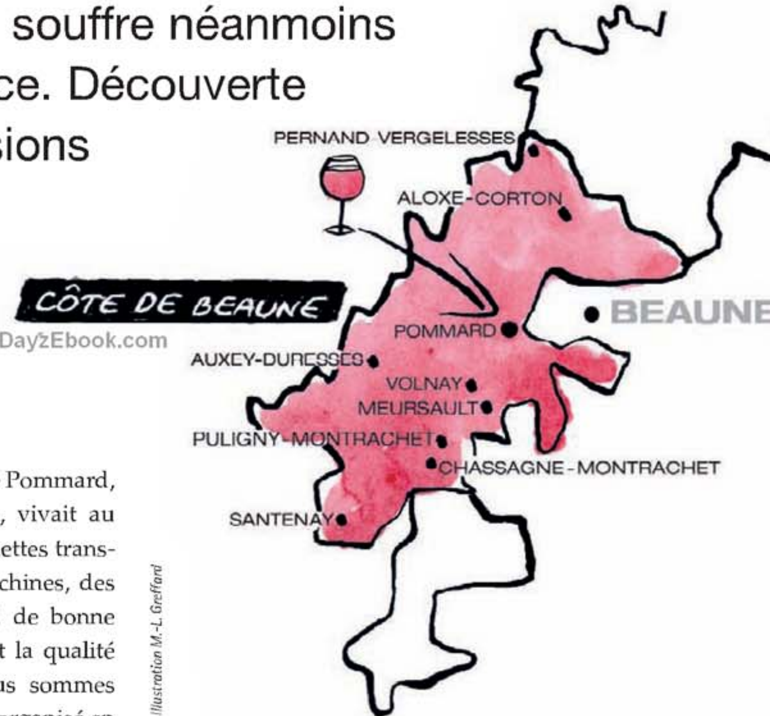


Illustration M.-L. Greffard

Texte Aymone Vigière d'Anval. Photos Valéry Guedes.

En septembre dernier, le petit village de Pommard, comme l'ensemble de la Bourgogne, vivait au gré d'un étrange ballet : celui des camionnettes transportant les troupes de cueilleurs, des machines, des chargements de raisin. Le tout sur fond de bonne humeur : c'était les vendanges 2009, dont la qualité donnait le sourire aux viticulteurs. Nous sommes donc en Côte de Beaune, dans ce vignoble organisé en deux collines distinctes, qui donne naissance au pommard, une appellation communale et à 28 premiers crus, dont les plus réputés sont Les Épenots et Les Rugiens, à la structure, à la texture et au style pyramidalement inversés. Le nom de cette appellation vient de la déesse des fruits « Pomone » et du latin *pomarium* signifiant verger. Un petit joyau, situé juste avant Volnay et à la sortie de Beaune, qui avait déjà les grâces de Ronsard et qui est reconnu dans le monde entier, du fait notamment de la facilité à prononcer son nom dans diverses langues. Ses vins demeurent largement réputés… mais les connaît-on vraiment ? Il faut rappeller qu'une image leur colle à la peau : ils sont considérés comme des vins puissants, rustiques, virils, qu'il convient d'attendre avant de les déguster et qui sont mis invariablement en compétition avec leurs voisins, de l'appellation volnay, qualifiés de plus élégants et surtout d'éternels frères ennemis. Pourtant, une chose semble quasi sûre : à l'aveugle, très nombreux sont ceux qui confondent volontiers les deux, *a fortiori* lorsque les vins sont bien faits et sur des lieux-dits précis. La complexité de la réalité du vignoble français est ainsi… Le mieux n'est-il pas de donner envie de s'y plonger, en se baladant de domaine en domaine, à la rencontre d'hommes et de femmes passionnés par le pinot noir et qui se posent des questions ?

Sur fond de pinot noir

La diversité des terroirs, le savoir-faire de chaque vigneron font, comme d'habitude, qu'il n'existe pas "un" pommard mais bien davantage de nuances au cœur de l'appellation et dans les verres. En dehors du pommard village – qu'il ne faut pas minimiser, certains étant parfaits – les premiers crus rivalisent de qualité chacun à sa manière. Chaque domaine ▪▪▪

choisit de travailler ses vignes ou pas, de vinifier en vendange entière ou pas (grappe non éraflée), de boiser plus ou moins ses vins, etc. Bref, toute une palette de compétences, de choix, de risques, et qui varient entre ceux qui travaillent comme leurs parents ou grands-parents et ceux qui remettent tout en question. Thierry Violot-Guillemard est, comme la plupart, l'héritier d'une grande lignée de vignerons du village. Cinquième génération, il aime à dire que c'est son grand-père qui lui a tout appris. Résultat : du classique estampillé pommard et du chic, le tout avec bon sens. Il travaille en bio depuis une dizaine d'années mais sans certification, pas de levurage, pas de boisé marqué, pas de filtration… À l'inverse, le jeune Thomas Bouley, quatrième génération, travaille aux côtés de son père Jean-Marc mais a su imposer de nouvelles méthodes de travail et de respect des vignes, notamment grâce à son parcours dans les vignobles du monde (Oregon, Nouvelle-Zélande…). Sa première vinification date de 2009, depuis ce millésime, le travail en viticulture et en vinification a évolué. L'appellation pommard, c'est bien sûr aussi les valeurs sûres, comme les domaines de Courcel, Nicolas Rossignol ou encore Anne Parent. Cette dernière a repris le domaine familial il y a dix ans, avec sa sœur Catherine, représentant ainsi pas moins que la 12e génération, mais la première de femmes ! Principalement sur l'appellation pommard, le vignoble est en cours de certification biologique et produit des cuvées complexes, fines et reflétant les nuances de terroirs. Voilà bien où réside la richesse de la Bourgogne : une mosaïque de climats, de caractéristiques différentes, de quoi se faire plaisir à tout prix !

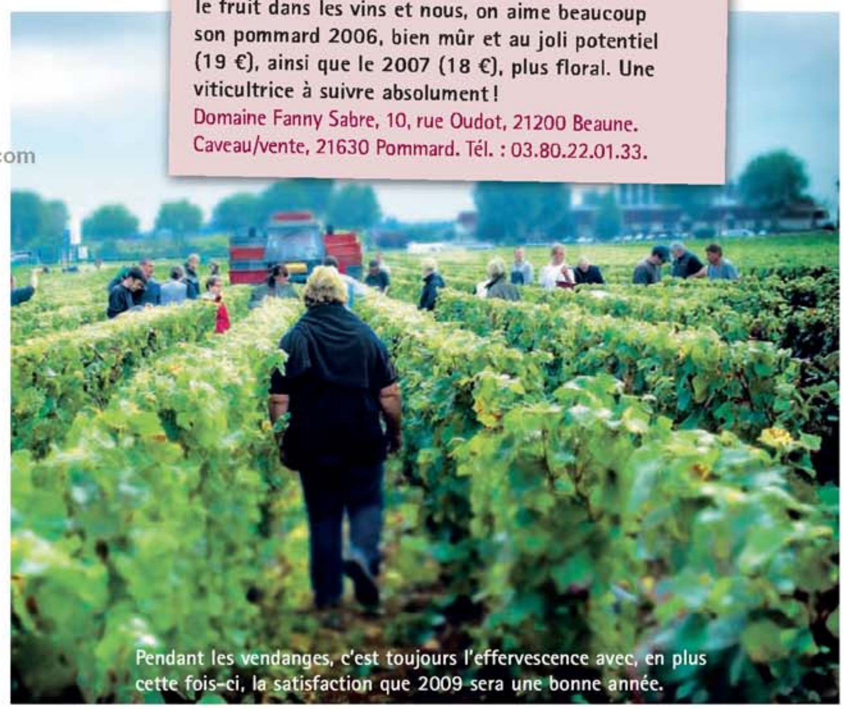


PREMIERS MILLÉSIMES

Fanny Sabre

D'un pas volontaire, avec sa haute silhouette, la jeune Fanny Sabre, au regard franc et clair, nous guide, en plein centre-ville pour parvenir à ses chais, au cœur de Beaune. C'est là, du haut de ses 25 ans, qu'elle déploie son énergie débordante à vinifier ses vins. 2006 est son premier millésime réalisé toute seule, après avoir appris auprès de Philippe Pacalet. Possédant quatre hectares et demi, dont un quart sur l'appellation pommard, Fanny est une adepte de la grappe entière, vendangeant plutôt tard pour obtenir une rafle bien mûre et ne passant pas ses vins en fût neuf. Elle aime le fruit dans les vins et nous, on aime beaucoup son pommard 2006, bien mûr et au joli potentiel (19 €), ainsi que le 2007 (18 €), plus floral. Une viticultrice à suivre absolument !

Domaine Fanny Sabre, 10, rue Oudot, 21200 Beaune. Caveau/vente, 21630 Pommard. Tél. : 03.80.22.01.33.



Pendant les vendanges, c'est toujours l'effervescence avec, en plus cette fois-ci, la satisfaction que 2009 sera une bonne année.

LE CHÂTEAU DE POMMARD

À découvrir, ce lieu fantastique qui a fait ses preuves en œnotourisme. Visite des caves, balade dans le parc, restauration à la toute nouvelle « Table du Château », (ouvert tlj. de 11 h 30 à 15 h) et le musée retraçant tout le savoir-faire vigneron de jadis, avec son imposant pressoir à voir absolument ! La fameuse exposition Dali a fermé ses portes le 15 novembre… en attendant la prochaine ! Une sortie mêlant culture et détente, dans un environnement superbe…

Château de Pommard, 15, rue Marey-Monge, BP 30018, 21630 Pommard. Tél. : 03.80.22.12.59. www.chateaudepommard.com

CARNET DE ROUTE

HÉBERGEMENT

Le Clos du Colombier

1, route d'Ivry, 21630 Pommard. Tél. : 03.80.22.00.27.

Cinq chambres en plein vignoble, dans un charmant cadre.

Le Clos de Derrière St-Jean

Domaine Thierry Violot-Guillemard, 21630 Pommard.

Tél. : 03.80.22.49.98.

En plein village, 4 chambres d'hôtes au cœur du domaine viticole, dans un environnement charmant. Piscine, accueil adorable et possibilité de déguster les vins.

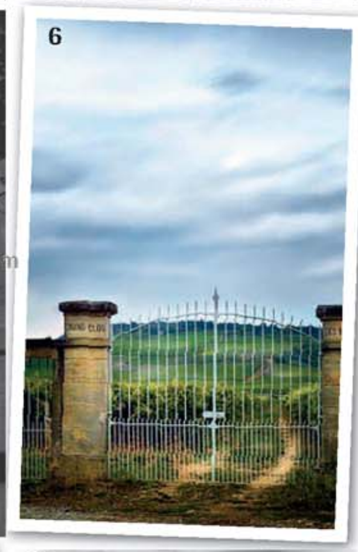










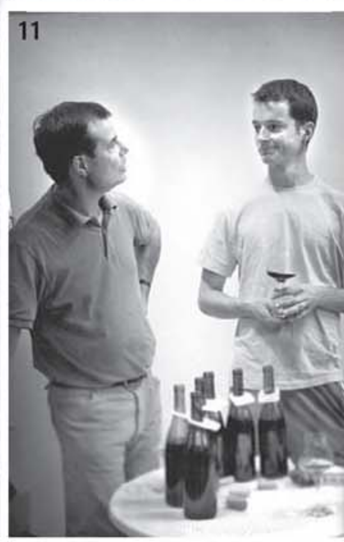














1. Aleth Girardin est à la tête de son propre domaine. **2.** Anne et Catherine Parent ont repris les vignes familiales. **3.** Le château de Pommard est devenu un lieu incontournable pour l'œnotourisme. **4.** Dominique Bon, du domaine du Pavillon. **5 et 6.** Yves Confuron du domaine de Courcel, une référence. **7 et 9.** Thierry Violot-Guillemard perpétue la tradition viticole et accueille les visiteurs dans sa maison d'hôtes, le Clos de Derrière St-Jean. **8.** Fort de son expérience à l'étranger, Thomas Bouley prend la relève avec de nouvelles méthodes. **10.** Les vins de Nicolas Rossignol font partie des valeurs sûres du pommard. **11.** Daniel et David Rebourgeon se partagent entre pommard, beaune et volnay. **12.** Les vendanges terminées, on range les seaux jusqu'à l'an prochain.

DÉGUSTATION

DOMAINE DE COURCEL
Pommard 1er cru, Grand Clos des Épenots, 2007



Ce clos est situé au nord de Pommard et donne ici une cuvée très fine et élégante, évoluant vers des notes réglissées et s'élargissant lentement en bouche, de façon très aérienne (48 € env. départ cave). À goûter aussi le pommard 1er cru Les Rugiens en 2006 (52 € env.), avec toute la puissance et la largeur du fruit en bouche qui se termine tout en précision.

DOMAINE JEAN-MARC BOULEY
Pommard 1er cru, Les Rugiens, 2006



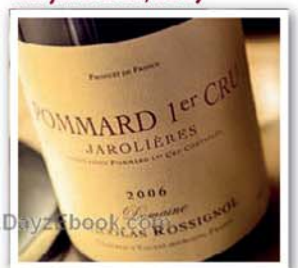
Un vin au nez très solaire, une bouche à l'attaque charmeuse mais qui sait se resserrer pour finir sur la chair du fruit et l'élégance de la matière (38 € env. départ cave). À goûter également le pommard 1er cru Les Fremiers en 2006, tout en soyeux et précision (33 € env. départ cave).

DOMAINE ANNE PARENT
Pommard Croix Blanche 2007

Beaucoup de fruit dans cette cuvée à la fois charmeuse mais élégante, une fin de bouche poivrée et la fraîcheur du millésime (25 €). On aime aussi le pommard 1er cru Les Chaponnières en 2007 également (31,50 € env.), à la superbe finale, le tout en équilibre, sans oublier le pommard 1er cru Les Argilières, en 2007, beaucoup plus tendu, net et droit (31 € env. départ cave).



DOMAINE NICOLAS ROSSIGNOL
Pommard 1er cru, Les Jarolières, 2007



Une belle maturité pour cette cuvée égrappée à 100%, à la fois tendue et voluptueuse en bouche (45 € env. départ cave). À goûter aussi le pommard 1er cru Les Petits Épenots, à la rusticité racée et aux notes aromatiques animales qui font songer au volnay Santenots (45 € env.), le pommard 1er cru Les Chanlins en 2007, davantage tendu et le pommard Villages en 2006 (45 € env.).

DOMAINE REBOURGEON-MURE
Pommard 1er cru, Clos Micault, 2007



Ce clos, situé sur le même coteau que Les Rugiens, côté Volnay, offre un joli fruit, de la mâche, sans oublier un côté soyeux et des notes animales (20 € env. départ cave). On aime aussi le pommard 1er cru Les Charmots en 2007, tout en équilibre et dont la structure ne fait pas oublier la fraîcheur.

DOMAINE MOISSENET-BONNARD
Pommard 1er cru, Les Pezerolles, 2006



Une matière concentrée pour cette cuvée dense en bouche et qui révèle un fruit bien mûr. Longue finale (28 € env. départ cave).

DOMAINE ALETH GIRARDIN
Pommard, Les Rugiens, 2006



Toute l'élégante complexité de ce premier cru qui offre ici un nez sur des arômes de poivre, café, jus de viande, pour s'affiner en bouche et laisser à la fois de la volupté et de la fraîcheur en bouche (40 € env. départ cave). À goûter également le pommard 1er cru Les Charmots en 2007, plus gourmand et accessible (26 € env.).

DOMAINE DU PAVILLON
Pommard, Clos des Ursulines, 2005

Une cuvée élégante où l'on ressent à pleine bouche la maturité du fruit. Ce vin offre ici une belle complexité, toute en structure et chair du fruit (28,90 € env. départ cave). À goûter aussi le pommard 1er cru les Rugiens en 2007, où l'on retrouve la fraîcheur et vivacité du millésime (45,60 € env. départ cave).



DOMAINE JOSEPH DROUHIN
Pommard, 1er cru, Clos des Poutures, 2007



Une jolie cuvée aux arômes de moka au nez, un côté animal, qui se prolonge en bouche par un bel équilibre et un fruit bien mûr (38 € env. départ cave).

DOMAINE THIERRY VIOLOT-GUILLEMARD
Pommard, 1er cru, Clos de Derrière Saint-Jean, 2007



Le bonheur d'une cuvée au nez élégantissime aux notes de moka, de fruits bien mûrs et une bouche à la fois puissante et tendue qui ferait songer aux Rugiens... (28 € env. départ cave). À goûter également le pommard 1er cru La Plattière en 2007 (28 € env.), très aromatique, velouté et rectiligne, doté d'une belle longueur veloutée.

CARNET D'ADRESSES PAGE 129


1855
Le plus grand choix de vins sur internet
1855
Le plus grand choix de vins sur internet
www.1855.com
L'élégance d'offrir du vin
Service Cadeaux
Tél. : +33 (0) 1 42 61 18 65
www.1855.com
L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. Consommez avec modération.



TENDANCE COCKTAIL
LE GRANA TEN

Texte Florence Falkehed.
Photo Marie-José Jarry.

Frais

Préparation : 10 mn. Pour 1 personne :

■ 4 cl de Tanqueray N° Ten ■ 1 fruit de la passion ■ 4 cl de liqueur de pomme grenade ■ 1 cl de jus de cranberry ■ 1/2 cl de jus de citron ■ 1 pincée de sucre de canne

■ Coupez le fruit de la passion en deux. Videz-le avec une cuillère dans le shaker. ■ Versez le Tanqueray N° Ten. ■ Ajoutez la liqueur de pomme grenade, le jus de cranberry. ■ Mélangez le jus de citron et le sucre. Ajoutez-les dans le shaker. ■ Shakez vivement et versez dans un verre.

LE GIN Alcool classique par excellence, on ne devrait pas parler du gin mais des gins. La gamme des recettes est large, mais toutes ont pour base des ingrédients traditionnels comme les baies de genièvre, la coriandre et l'angélique. Parmi l'offre, un gin tient le haut du panier, le Tanqueray N° Ten. Sa spécificité ? L'alcool est distillé une seconde fois avec des morceaux d'agrumes (citron vert, orange, pamplemousse) qui lui confèrent son goût frais et doux. À l'inverse d'autres gins peu appréciés pour leur côté sec, celui-ci dégage réellement une rondeur et une douceur en bouche. Paradoxalement il titre à 47,3° contre 37,5° en moyenne pour les autres. Ce sont donc vraiment les fruits frais qui lui apportent cette douceur que les barmen apprécient pour leurs cocktails. Nicolas Olivier, au Costes, en a fait un de ses alcools fétiches : « Ce gin dégage une puissance aromatique et son côté sweet le rend facile à déguster. »

Merci à Nicolas Olivier, chef barman du Costes, 239, rue du Faubourg-Saint-Honoré, 75001 Paris.



Photo Pierre-Louis Viel. Stylisme Valéry Drouet.

Bimestriel
Saveurs n°172 – Déc. 2009- Jan. 2010
67, rue de Dunkerque, 75009 Paris

PRÉSIDENT DE LA SOCIÉTÉ ET DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : Fabrizio d'Angelo

SERVICE ABONNEMENTS
Pour toute question concernant votre abonnement, pour vous abonner ou commander d'anciens numéros :
Tél. : 03.88.66.86.11. Fax : 03.88.66.86.42.
Mail : abos.burda@abopress.fr
Courrier : Abo Press, 19, rue de l'Industrie, 67402 Illkirch cedex

POUR COMMANDER D'ANCIENS NUMÉROS ET S'ABONNER EN LIGNE
Site : www.saveurs-magazine.fr

INFORMATIONS LECTEURS
Tél. : 01.53.63.10.15/25 (9 h 30-12 h)
Fax : 01.53.63.82.38. saveurs@editions-burda.fr

RÉDACTION
67, rue de Dunkerque, 75009 Paris
Pour envoyer un mail, tapez prenom.nom@editions-burda.fr
Mail de la rédaction : saveurs@editions-burda.fr
Pour joindre votre correspondant, composez le **01.53.63.10** suivi des 2 derniers chiffres.
RÉDACTRICE EN CHEF : **Sylvie Gendron (28)**
RÉDACTRICE EN CHEF ADJOINTE : **Florence Falkehed (15)**
SECRÉTAIRE DE RÉDACTION : **Marine Labrune (25)**
DIRECTEUR ARTISTIQUE : **Sylvain Gluais (56)**
CONSEILS VINS : **Aymone Vigière d'Anval**

RÉGIE PUBLICITAIRE
MEDIAOBS
44, rue Notre-Dame-des-Victoires, 75002 Paris
Tél. : 01.44.88.97.70. Fax : 01.44.88.97.79.
Pour joindre votre correspondant, composez le **01.44.88.** suivi des 4 derniers chiffres.
Pour envoyer un mail, tapez **pnom@mediaobs.com**
DIRECTRICE GÉNÉRALE : **Corinne Rougé (93.70)**
assistée de Julia Cabrera (93.70)
DIRECTRICE DE LA PUBLICITÉ : **Sandrine Kirchthaler (89.22)**
DIRECTRICE DE CLIENTÈLE : **Alexandra Horsin (89.12)**
ASSISTANTE COMMERCIALE : **Salima Maou (97.53)**
ADMINISTRATION DES VENTES : **Élodie Tannou (89.10)**
STUDIO/MAQUETTE/TECHNIQUE : **Cédric Aubry (89.05)**

ADMINISTRATION
GRAVURE : **RTK (Allemagne)**
IMPRESSION : **Druckhaus Kaufmann, Raiffeisenstrasse 29, 77933 Lahr, Allemagne. Tél. : (+49).7821.945.134.**
VENTE AU NUMÉRO : **NMPP**
DIRECTEUR DE LA DIFFUSION : **Jean-Marie Archereau**
CHEF DES VENTES : **Patricia Pugliano. Tél. : 03.88.19.25.26.**
FABRICATION : **Vision Prod. Éric Peyre.**
Tél. : 01.55.48.01.70.

Saveurs est édité par la société Éditions Hubert Burda Media S.A.S. Paris, 67, rue de Dunkerque, 75009 Paris. Au capital de 2 578 243 c. N° Siret : 484 026 067 000 13. RCS : Paris B 484 026 06 7. N° de gestion : 2005 B 16363
Principaux actionnaires : Verlag Aenne Burda et Éditions DIPA Burda S.A.S.
Parution : 9 numéros par an.

APE 221 E. ISSN 0998-4623. *Printed in Germany*
Commission paritaire : 06 11 K 86782.
Dépôt légal : décembre 2009. Distribution : NMPP.

CARNET D'ADRESSES numéro 172

•***Aladdin.*** Tél. : 03.20.52.77.01.

•***Ariake.*** Tél. : 01.45.38.35.82. www.ariake-europe.com/fr

•***ASA.*** www.asa-selection.com

•***Astier de Villatte,*** 173, rue Saint-Honoré, 75001 Paris. Tél. : 01.42.60.74.13.

•***Betjeman & Barton.*** www.betjemanandbarton.com

•***Bon Pommillon.*** www.le-paulmier.com

•***Bougies La Française.*** Tél. : 02.51.42.15.34. www.bougies-la-francaise.com

•***Catherine Memmi Galerie,*** 11 rue St Sulpice, 75006 Paris. Tél. : 01.44.07.02.02.

•***CFOC,*** 167, bd St-Germain, 75006 Paris. Tél. : 01.45.48.10.31.

•***Charlotte Lancelot.*** www.charlottelancelot.com

•***Christiane Perrochon.*** www.christianeperrochon.com

•***Coming B.*** www.comingb.fr

•***Domaine Aleth Girardin,*** 21, Route d'Autun, 21630 Pommard. Tél. : 03.80.22.59.69.

•***Domaine Anne Parent,*** Place de l'Église, 21630 Pommard. Tél. : 03.80.22.15.08.

•***Domaine Cyrot-Buthiau,*** 15, rue d'Autun, 21630 Pommard. Tél. : 03.80.22.06.56.

•***Domaine de Courcel,*** Place de l'Église, 21630 Pommard. Tél. : 03.80.22.10.64.

•***Domaine du Pavillon,*** 15, rue de la Croix-de-Pommard, 21630 Pommard. Tél. : 03.80.24.37.37.

•***Domaine Fanny Sabre,*** 10, rue Oudot, 21200 Beaune.

•***Domaine Jean-Louis Moissenet-Bonnard,*** Route d'Autun, 21630 Pommard. Tél. : 03.80.24.62.34.

•***Domaine Jean-Marc Bouley,*** Chemin de la Cave, 21190 Volnay. Tél. : 03.80.21.62.33.

•***Domaine Joseph Drouhin,*** 7, rue d'Enfer, 21200 Beaune. Tél. : 03.80.24.68.88.

•***Domaine Nicolas Rossignol,*** Rue du Mont, 21190 Volnay. Tél. : 03.80.20.62.43.

•***Domaine Rebourgeon-Mure,*** 6A Grande-Rue, 21630 Pommard. Tél. : 03.80.22.75.39.

•***Dreamfarm.*** Tél. : 03.85.25.50.40.

•***Entrée des Fournisseurs.*** 8, rue des Francs-Bourgeois, 75003 Paris. Tél. : 01.48.87.58.98.

•***Eva Solo.*** www.evasolo.com

•***Farrow & Ball.*** Tél. : 01.45.44.47.94.

•***Fleux,*** 39, rue Sainte-Croix-de-la-Bretonnerie, 75004 Paris. Tél. : 01.42.78.27.20.

•***Fly.*** Tél. : 03.89.62.35.07. www.fly.fr

•***Forlife.*** Boutique Kusmi Tea au 01.46.34.29.06. www.kusmitea.com

•***Ikea.*** Tél. : 0.825.10.30.00.

•***Isabelle de Margerie,*** 50, rue Jean-Pierre Timbaud. Tél. : 01.40.40.75.87.

•***Jeannine Cros,*** 11, rue Assas, 75006 Paris. Tél. : 01.45.48.00.67.

•***Karis.*** www.karis.fr

•***L'Atelier de madame M.*** www.atelier.madame.m.free.fr

•***La Maison du chocolat.*** www.lamaisonduchocolat.com

•***Le Meurice,*** 228, rue de Rivoli, 75001 Paris.

•***Lékué.*** Tél. : 01.40.13.01.23. www.lekue.fr

•***Loft 18.*** Tél. : 0892.70.16.18. www.loft18.fr

•***Maison Prunier.*** www.prunier.com

•***Menu.*** www.scandeco.fr

•***Merci.*** 111, bd Beaumarchais, 75003 Paris. Tél. : 01.42.77.78.93.

•***Monbana.*** www.monbana.com

•***Monoprix.*** Tél. : 0.800.08.40.00. www.monoprix.fr

•***Octave.*** www.octave.eu

•***Patricia Vieljeux,*** 21, rue Godefroy-Cavaignac, 75011 Paris. Tél. : 01.46.59.04.10.

•***Philips.*** Tél. : 0805.025.510.

•***Pol Roger.*** www.polroger.com

•***Qualitalia.*** www.qualitalia.fr

•***Raynaud.*** Tél. : 05.55.01.77.55. www.raynaud.fr

•***Reine des Pommes.*** Tél. : 06.45.90.58.71. www.reinedespommes.com

•***Ressource,*** 2, avenue du Maine. 75015 Paris. Tél. : 01.42.22.58.80. www.ressource-peintures.com

•***Roos van de velde*** chez La Forge subtile, 3, rue Henry de Jouvenel 75006 Paris. Tél. : 01.40.51.09.30.

•***Rowenta.*** Tél. : 09.74.50.36.23. www.rowenta.fr

•***Sacré Willy.*** sacrewilly@guinchard.info

•***The Conran Shop,*** 117, rue du Bac, 75007 Paris. Tél. : 01.42.84.10.01. www.conranshop.fr

•***Villars.*** www.chocolat-villars.com

•***Zara Home.*** www.zarahome.fr

NE MANQUEZ PAS NOTRE PROCHAIN NUMÉRO

EN KIOSQUE LE 15 JANVIER 2010





Au sommaire

- Après les fêtes, on décide de manger sain !
- Et si on se réconciliait avec les mal-aimés du potager ?
- Les ravioles, on les mange comment ?
- Les bouchons lyonnais, on ne s'en lasse pas !
- Qui est le fruit fraîcheur de l'hiver ? Le pamplemousse !

NOS 60 RECETTES POUR CROQUER DE PLAISIR

ENTRÉES

VIANDES

POISSONS

RAVIOLIS RICOTTA ET PECORINO



MAGRET DE CANARD AUX ABRICOTS SECS



LÉGUMES

PÂTES ET RIZ

DESSERTS

AUTRES

ENTRÉES

SAVEURS

SOUPE DU CHALET



ENTRÉES

SAVEURS

CARPACCIO D'ORMEAU AUX FIGUES



PÂTES

SAVEURS

RAVIOLIS RICOTTA, PECORINO ET BASILIC



ENTRÉES

SAVEURS

CARPACCIO DE SAUMON AU COTTAGE CHEESE



CARPACCIO D'ORMEAU AUX FIGUES

PRÉPARATION : 30 MN + 2 H DE RÉFRIGÉRATION. POUR 6 PERS. :

■ 6 beaux ormeaux ■ 8 figues violettes ■ Le jus d'1 citron ■ Le jus d'1/2 orange ■ 1 c. à soupe d'huile de colza ■ Fleur de sel et poivre du moulin

■ Préparez les ormeaux : insérez la lame d'un couteau bien tranchant du côté coupant de la coquille. Tranchez l'attache du muscle en raclant la coquille. Tirez délicatement sur l'arrière du pied pour que le corail reste dans la coquille. Tranchez la tête. Placez les pieds d'ormeau sur un linge propre, puis tapez-les à l'aide d'un maillet ou d'un rouleau à pâtisserie jusqu'à ce que le muscle soit souple et tendre.

■ Enlevez la barbe noire qui se trouve autour des ormeaux, puis, découpez les ormeaux en fines tranches en les tenant bien à plat avec une main. Placez le carpaccio d'ormeau au frais.

■ Lavez les figues sous l'eau froide et épongez-les. Découpez des rondelles de 5 mm d'épaisseur et déposez les rondelles de figue dans une grande assiette.

■ Passez les jus d'agrumes dans une petite passoire pour les débarrasser de leur pulpe.

■ Arrosez les rondelles de figue avec le jus des agrumes et l'huile de colza, salez et poivrez. Mettez les figues au réfrigérateur pendant au moins 1 h et retournez-les au moins une fois.

■ Sur des petites assiettes individuelles, déposez deux tranches de figue l'une sur l'autre, puis déposez quelques tranches de carpaccio d'ormeau sur les figues. Arrosez le tout avec la marinade d'agrumes. Finissez par une petite pincée de fleur de sel sur les tranches de carpaccio d'ormeau. Dégustez aussitôt.

Notre conseil vin : un muscadet sur lies.

SOUPE DU CHALET

PRÉP. : 30 MN. CUISSON : 1 H. POUR 6 PERSONNES :

■ 1 saucisse de Morteau cuite 10 mn à l'eau frémissante ■ 400 g de pommes de terre épluchées et coupées en petits dés ■ 40 g de beurre ■ 60 g d'épinards ■ 60 g de haricots de Soisson ■ 400 g d'un mélange de navets raves, oignons, carottes, poireaux, le tout coupé grossièrement ■ 1/2 litre de lait ■ 1 dl de crème liquide ■ 30 g de ciboulette ciselée ■ 100 g de comté râpé ■ Muscade ■ Sel, poivre

■ Faites suer tous les légumes dans le beurre.

■ Mouillez avec de l'eau jusqu'à hauteur. Ajoutez les haricots de Soisson, puis le lait. Faites mijoter le tout pendant 50 mn. Rectifiez l'assaisonnement et ajoutez une pointe de couteau de muscade.

■ Ajoutez la crème et le fromage.

■ Découpez quelques rondelles de saucisse de Morteau. Ajoutez-les au dernier moment.

Notre conseil vin : un côtes-du-jura.

Une recette de Nicole Monnet, maison d'hôtes "Le Meix Lagor", à Montlebon (25500).

CARPACCIO DE SAUMON AU COTTAGE CHEESE

PRÉPARATION : 15 MN. POUR 4 PERSONNES :

■ 500 g de filet de saumon très frais ■ 150 g de cottage cheese (en vente au rayon des fromages frais, en grande surface) ■ Le jus d'1 citron ■ 15 cl d'huile d'olive ■ 15 brins de ciboulette ■ 1 bouquet d'herbes assorties (cerfeuil, basilic, ciboulette) ■ Sel, poivre du moulin

■ Placez le saumon 10 mn au congélateur. Pendant ce temps, mélangez le cottage cheese, l'huile d'olive, le jus de citron et la ciboulette ciselée. Salez et poivrez.

■ Détaillez le filet de saumon en tranches fines à l'aide d'un couteau fin et tranchant. Répartissez le poisson dans 4 assiettes. Ajoutez une belle cuillère de sauce au cottage cheese et servez avec une petite salade d'herbes.

Notre conseil vin : un riesling d'Alsace.

Nappe Zara Home, sets Charlotte Lancelot, assiette Fleux, bougeoirs Bougies La Française.

RAVIOLIS RICOTTA, PECORINO ET BASILIC

PRÉPARATION : 20 MN + 1 H DE RÉFRIGÉRATION. CUISSON : 3 MN. POUR 4 PERSONNES :

Pour la pâte à raviolis ■ 300 g de farine ■ 3 œufs ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe d'eau
Pour la farce ■ 5 c. à soupe de ricotta ■ 40 g de pecorino ■ Quelques tiges de basilic frais ■ Sel, poivre

■ La pâte à raviolis. Dans un saladier, mélangez la farine avec les œufs. Ajoutez l'huile et l'eau et travaillez à la main afin d'obtenir une pâte assez compacte. Enveloppez-la dans du film alimentaire et placez-la au frais 1 h au moins.

■ La farce. Détaillez le pecorino en petits dés. Lavez le basilic et séparez les feuilles des tiges, réservez-les.

■ Dans un bol, mélangez la ricotta avec le pecorino, salez poivrez. Farinez le moule à raviolis ainsi que le plan de travail et étalez très finement la pâte à raviolis.

■ Découpez dans la pâte un rectangle de la taille du moule et déposez cette abaisse sur le moule. Placez une feuille de basilic dans chaque trou, puis déposez-y un peu de farce.

■ Découpez un second rectangle de pâte. Déposez-le sur le premier, puis uniformisez le tout avec un rouleau à pâtisserie. Les raviolis doivent se détacher tout seuls.

■ Au moment de servir, faites bouillir une casserole d'eau salée et faites-les cuire 3 mn. Dégustez-les bien chauds avec un filet d'huile d'olive.

Notre conseil vin : un trebbiano des Abbruzzes.

Peinture Ressource.

POISSONS

SAVEURS

SAUMON À L'UNILATÉRAL, TEMPURA DE CÉLERI



POISSONS

SAVEURS

SAUMON EN ÉCAILLES DE CHORIZO



POISSONS

SAVEURS

RILLETTE AUX DEUX SAUMONS



POISSONS

SAVEURS

FILETS DE SOLE FARCIS AUX ÉCREVISSES, CHAMPIGNONS ET ÉPINARDS



SAVEURS N°172

SAUMON EN ÉCAILLES DE CHORIZO

PRÉPARATION : 30 MN. CUISSON : 15 MN. POUR 4 PERSONNES :

■ 4 pavés de saumon de 160 g environ ■ 4 petites grappes de tomates cerise ■ 120 g de chorizo fort ■ 1 c. à café de piment doux en poudre ■ 5 cl d'huile d'olive ■ 4 c. à soupe de vinaigre de Xérès ■ Sel

■ Retirez la peau du chorizo, taillez-le en fines tranches.

■ Mélangez l'huile d'olive avec le piment et du sel.

■ Déposez les pavés de saumon dans un plat allant au four. Salez, poivrez et arrosez-les avec la moitié de l'huile au piment.

■ Répartissez les tranches de chorizo sur chaque pavé en formant des écailles.

■ Mettez les grappes de tomates cerise dans un autre plat. Salez et arrosez-les avec le reste de l'huile au piment.

■ Mettez les pavés de saumon à cuire 8 à 10 mn au four préchauffé à 210°C, et les grappes de tomates cerise, 5 à 6 mn.

■ En fin de cuisson, arrosez les grappes de tomates cerise avec le vinaigre de Xérès.

■ Sortez les pavés de saumon, servez-les aussitôt avec les tomates.

Notre conseil vin : un bandol blanc.

Peinture fond Ressource, assiettes La Forge Subtile.

SAVEURS N°172

SAUMON À L'UNILATÉRAL, TEMPURA DE CÉLERI

PRÉPARATION : 25 MN. CUISSON : 20 MN. POUR 4 PERSONNES :

■ 4 pavés de saumon de 160 g avec peau écaillée ■ Les feuilles les plus jaunes d'un pied de céleri branche ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à café de bicarbonate de soude ■ 120 g de farine ■ 10 cl de vin blanc bien frais ■ 15 cl d'eau glacée ■ 2 pincées de curry ■ Sel, poivre

■ Lavez les feuilles de céleri. Essuyez-les délicatement dans un torchon.

■ Placez les pavés de saumon, côté peau, dans une poêle avec de l'huile d'olive.

■ Allumez le feu, laissez cuire 15 mn environ sur feu moyen, sans toucher aux pavés de saumon jusqu'à ce qu'ils soient cuits très rosés et que la peau soit croustillante.

■ Tamisez la farine dans un saladier. Ajoutez le bicarbonate de soude, le curry, le vin blanc frais, l'eau glacée, du sel et du poivre. Mélangez pour obtenir la consistance d'une pâte à crêpe légèrement épaisse.

■ Trempez les feuilles de céleri bien sèches dans la pâte à tempura. Faites-les frire quelques secondes dans un bain d'huile très chaud. Égouttez sur un papier absorbant, salez.

■ Servez les pavés de saumon avec les tempura et accompagnez avec de la crème fraîche citronnée aux baies roses.

Notre conseil vin : un chablis.

Peinture fond Ressource.

SAVEURS N°172

FILETS DE SOLE FARCIS AUX ÉCREVISSES, CHAMPIGNONS ET ÉPINARDS

PRÉPARATION : 45 MN. CUISSON : 30 MN. POUR 6 PERSONNES :

■ 1/2 litre de moules ■ 3 soles de 1 kg chacune ■ 2 échalotes ■ 600 g de champignons de Paris ■ 50 g de beurre ■ 500 g d'épinards blanchis ■ 15 écrevisses ■ 1/2 l de vin blanc sec ■ 1/2 l de fumet de poisson réduit ■ 20 cl de cognac ■ 1,5 l de crème double d'Isigny ■ Aneth, ciboulette

■ Faites cuire les moules à la marinière. Une fois les moules ouvertes, retirez du feu. Réservez-les et gardez le jus. Levez les soles.

■ Coupez les queues des champignons et réservez-les. Mixez les champignons. Faites-les suer dans une casserole avec 50 g de beurre, à feu doux, jusqu'à ce la consistance ressemble à une purée. Hachez 100 g d'épinards et mélangez-les avec la duxelle de champignons et 200 g de moules hachées. Assaisonnez et réservez la farce.

■ La sauce au vin. Concassez les arêtes. Faites-les suer à sec, ajoutez les échalotes émincées grossièrement et les parures de champignons. Déglacez avec 25 cl de vin blanc, réduisez aux 3/4. Versez 25 cl de jus de moule et laissez réduire. Ajoutez 25 cl de fumet réduit et 50 cl de crème double. Laissez cuire et passez à l'étamine. Faites réduire et assaisonnez la sauce.

■ Le glaçage. Concassez les 30 pinces et 6 têtes. Faites suer à sec. Déglacez au cognac et flambez. Ajoutez 25 cl de fumet et 1 l de crème double d'Isigny. Laissez cuire 10 mn. Mixez grossièrement. Filtrez et laissez réduire. Rectifiez l'assaisonnement. Réservez.

■ Mixez 400 g d'épinards blanchis. Réservez-les.

■ Aplatissez un filet de sole. Déposez au centre, tout le long, de la farce de champignons. Déposez un autre filet dessus. Enveloppez-les dans un film alimentaire en les roulant de sorte à ce que cela forme un cylindre.

■ Faites cuire les cylindres de sole au cuit-vapeur, environ 5 mn. Pendant ce temps, réchauffez le glaçage d'écrevisse.

■ Au moment du dressage, retirez le film alimentaire et coupez les cylindres en deux. Déposez 1 cuillère d'épinard dans l'assiette. Déposez la sole, nappez de glaçage et accompagnez de sauce au vin. Ajoutez une pluche d'aneth et un brin de ciboulette.

Notre conseil vin : un chassagne-montrachet.

SAVEURS N°172

RILLETTES AUX DEUX SAUMONS

PRÉPARATION : 30 MN. CUISSON : 10 MN. POUR 4/6 PERSONNES :

■ 350 g de pavé de saumon ■ 4 grandes tranches de saumon fumé ■ 3 échalotes ■ 70 g de beurre ■ 4 branches d'estragon ■ 1 c. à s. d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe de vinaigre d'estragon ■ 1/2 c. à café de pastis

■ Coupez le saumon frais en morceaux. Mettez-les sur une plaque de four recouverte d'une feuille de papier aluminium. Arrosez les morceaux de poisson avec l'huile d'olive, le pastis et le vinaigre. Salez, poivrez.

■ Enfournez 8 à 10 mn dans le four préchauffé à 210°C.

■ Déposez ensuite les morceaux de saumon sur une feuille de papier absorbant, laissez refroidir.

■ Hachez les tranches de saumon fumé au couteau. Mettez-les dans un récipient avec les échalotes et les feuilles d'estragon hachées. Ajoutez le saumon cuit émietté froid et le beurre mou.

■ Mélangez bien. Mettez les rillettes dans des petits bols, placez-les au frais au moins 3 h avant de les servir.

Notre conseil vin : un mâcon blanc.

NOTA BENE. Vous pouvez aussi servir ces rillettes en entrée avec une salade, et toujours avec des fines tranches de petit pain aux olives toastées.

Peinture Ressource, serviette Jeannine Cros, bols La Forge Subtile.

VIANDES

SAVEURS

CANARD AU MIEL ET AUX ÉPICES ET BEIGNETS DE PANAIS



ENTRÉES

SAVEURS

NOIX DE SAINT-JACQUES ET PURÉE D'ARTICHAUT



DESSERTS

SAVEURS

KOUGLOF DE GÉRARD MULOT



SAVEURS N°172

NOIX DE SAINT-JACQUES ET PURÉE D'ARTICHAUT

PRÉPARATION : 10 MN. CUISSON : 20 MN. POUR 4 PERSONNES :

■ 600 g de fonds d'artichaut surgelés ■ Une vingtaine de noix de Saint-Jacques ■ 2 c. à soupe d'huile de truffe ■ 50 g de beurre demi-sel ■ Sel, poivre

■ Faites chauffer une grande casserole d'eau salée.

■ Lorsque l'eau bout, plongez-y les fonds d'artichaut encore congelés et faites-les cuire 15 mn après la reprise de l'ébullition.

■ Égouttez-les bien, ajoutez 30 g de beurre et mixez le tout finement afin d'obtenir une purée bien lisse. Ajoutez l'huile de truffe. Salez, poivrez et mélangez bien le tout.

■ Conservez la purée au chaud.

■ Faites chauffer le reste de beurre dans une poêle. Faites-y dorer les noix de Saint-Jacques pendant 2 à 3 mn sur chaque face jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

■ Servez-les avec la purée bien chaude.

Notre conseil vin : un crozes-hermitage blanc.

Tissus Jeanine Cros, bol Roos van de Velde chez La Forge Subtile, cuillère Patricia Vieljeux, coupelle Isabelle de Margerie, ruban Entrée des Fournisseurs.

SAVEURS N°172

CANARD AU MIEL ET AUX ÉPICES ET BEIGNETS DE PANAIS

PRÉPARATION : 20 MN. CUISSON : 40 MN. POUR 4 PERSONNES :

■ 2 magrets de canard moyens ■ 2 c. à café de quatre-épices ■ 2 c. à soupe de miel ■ 3 c. à soupe de vinaigre de vin rouge ■ 4 tranches d'orange avec la peau ■ 1 petit morceau de gingembre frais épluché ■ 1 cube de jus de rôti ■ 30 g de beurre demi-sel ■ 400 g de panais ■ Sel et poivre *Pour la pâte à beignet* ■ 60 g de farine ■ 60 g de fécule de pomme de terre ■ 1 sachet de levure ■ 30 cl d'eau froide ■ 1 pincée de sel ■ Huile pour le bain de friture

■ Préparez la pâte à beignet. Mélangez la farine, la fécule, la levure, le sel. Versez doucement l'eau froide, mélangez bien le tout et réservez la pâte.

■ Faites fondre le cube de jus de rôti dans 20 cl d'eau chauffée.

■ Dans une casserole, faites chauffer le miel à feu doux. Lorsqu'il devient caramel, ajoutez le vinaigre et laissez cuire 2 mn.

■ Ajoutez les tranches d'orange, le gingembre coupé en morceaux, 1 c. à café de quatre-épices, le jus de rôti et faites réduire le tout de moitié à feu doux. Filtrez la sauce et réservez-la.

■ Épluchez les panais et coupez-les en rondelles. Avec un couteau, tracez des entailles sur la peau du magret. Salez, poivrez-les et saupoudrez-les avec le reste de quatre-épices.

■ Faites cuire dans une poêle à feu vif, sans matière grasse, les magrets côté peau, 8 mn. Baissez le feu, videz la graisse et retournez 5 mn.

■ Laissez les magrets reposer sous une feuille d'aluminium 10 mn. Pendant ce temps, faites chauffer doucement un bain d'huile.

■ Trempez les panais dans la pâte à beignet et faites-les frire 5 à 7 mn. Séchez-les sur du papier absorbant, et réservez-les au chaud.

■ Au moment de servir, ajoutez le beurre en morceaux à la sauce et faites-la chauffer tout en fouettant. Coupez le magret en fines tranches, et servez-le avec la sauce bien chaude, ainsi que les beignets de panais.

Notre conseil vin : un chateauneuf-du-pape rouge.

SAVEURS N°172

KOUGLOF DE GÉRARD MULOT

PRÉPARATION : 30 MN + 4 H DE REPOS. CUISSON : 1 H.
POUR 6-8 PERSONNES :

■ 300 g de farine ■ 10 cl de lait ■ 1 c. à café de sel ■ 30 g de sucre ■ 10 g de levure fraîche de boulanger ■ 4 œufs ■ 150 g de beurre ramolli + un peu pour le moule ■ 90 g de raisins blonds ■ Quelques amandes émondées *Pour la décoration* ■ 3 c. à soupe de sirop d'orgeat ■ 3 c. à soupe d'eau ■ 1 c. à café d'eau de fleur d'oranger ■ 10 g de beurre fondu ■ Sucre glace

■ Lavez les raisins, puis séchez-les. Faites tiédir le lait. Dans un bol, ajoutez-le à la levure émiettée.

■ Sur le plan de travail, formez une fontaine avec la farine, ajoutez la levure délayée. Incorporez peu à peu la farine, puis ajoutez le sel et le sucre.

■ Incorporez les œufs du bout des doigts, puis travaillez la pâte plus énergiquement en l'étirant : soulevez-la du plan de travail puis faites-la retomber une dizaine de fois. Arrêtez de travailler dès que la pâte ne colle plus.

■ Incorporez le beurre coupé en petits morceaux, en travaillant rapidement. Arrêtez dès que la pâte retrouve sa texture lisse et homogène.

■ Incorporez les raisins et mettez la pâte dans un grand saladier. Couvrez-la avec un torchon propre et laissez-la doubler de volume, dans un endroit tempéré pendant 1 h.

■ Écrasez la pâte avec la paume de la main pour qu'elle se dégonfle et retrouve son volume initial, puis rangez-la au réfrigérateur pendant 2 h.

■ Sur un plan de travail légèrement fariné, faites rouler la pâte et mettez-la en boule. Avec vos doigts farinés, faites un trou au milieu de la boule et écartez légèrement les bords pour former une couronne.

■ Beurrez le moule, mettez une amande dans chaque cannelure et déposez la pâte.

■ Couvrez avec un torchon propre et laissez lever une dernière fois, pendant 1 h au moins, la pâte doit encore doubler de volume. Préchauffez le four à 180°C et faites cuire le kouglof pendant 1 h environ.

■ Démoulez le kouglof dès la sortie du four et laissez-le refroidir sur une grille.

■ Dans un bol, mélangez le sirop d'orgeat, l'eau et la fleur d'oranger. Faites fondre le beurre. Avec un pinceau, badigeonnez le kouglof d'abord avec le sirop parfumé, puis avec le beurre fondu. Saupoudrez de sucre glace et dégustez aussitôt.

Notre conseil vin : un champagne blanc de blancs.

POISSONS

SAVEURS

FILET DE CABILLAUD, SAUCE HARRA



VIANDES

SAVEURS

POULET MAGBOUS



LÉGUMES

SAVEURS

CROÛTES AUX MORILLES ET CHAMPIGNONS PETITS-GRIS



SAVEURS N°172

POULET MAGBOUS

PRÉPARATION : 20 MN. CUISSON : 30 MN. POUR 6 PERSONNES :

■ 3 tasses de riz basmati ■ 1 tomate ■ 800 g de blanc de poulet ■ 3 oignons ■ 20 g de raisin blanc ■ 1 c. à soupe de poivre en grains ■ 2 c. à café de curcuma ■ 1 c. à café de cardamome ■ 2 c. à café de cannelle ■ 3 gousses d'ail ■ 50 g de beurre ■ Pignons de pin ■ Coriandre ■ 3 c. à café de masala ■ 1/2 citron ■ Sel

■ Émincez l'ail et l'oignon. Faites fondre le beurre dans une casserole. Ajoutez l'ail, l'oignon et le poivre. Laissez cuire 5 mn sur feu moyen.

■ Ajoutez le 1/2 citron découpé en lamelles, la cardamome, le curcuma et le raisin.

■ Découpez le blanc de poulet en cubes. Ajoutez-les dans la casserole et faites cuire encore 5 mn.

■ Ajoutez la tomates coupée en cubes, la cannelle en poudre et le masala. Versez un peu d'eau et laissez mijoter 20 mn environ en ajoutant de l'eau si nécessaire.

■ Faites cuire le riz basmati dans une casserole d'eau salée.

■ Ajoutez le riz cuit et égoutté au poulet. Mélangez bien pendant 5 mn toujours à feu doux.

■ Au moment de servir, parsemez de pignons de pin et de coriandre ciselée.

Notre conseil vin : un riesling d'Alsace.

NOTE BENE. Pour l'accompagner, un yaourt au concombre. Mixez 500 g de concombre avec 750 g de yaourt grec, 15 g d'ail écrasé et des feuilles de menthe. Salez et réservez au frais jusqu'au moment de servir.

SAVEURS N°172

FILET DE CABILLAUD, SAUCE HARRA

PRÉPARATION : 25 MN. CUISSON : 40 MN. POUR 4 PERSONNES :

■ 4 oignons ■ 2 piments verts ■ 1 poivron rouge ■ 1 poivron vert ■ 1 poivron jaune ■ 1 botte de coriandre ■ 2 tomates ■ 4 gousses d'ail ■ 6 c. à soupe d'huile d'olive ■ 15 cl de jus de tomate ■ 2 c. à café de concentré de tomate ■ 120 g de pignons ■ 4 filets de cabillaud ■ 2 citrons ■ 1 pointe de harissa ■ Sel, poivre

■ Émincez 2 oignons et les piments verts. Coupez en dés les 3 poivrons, la botte de coriandre et les tomates.

■ Versez 3 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle. Faites-y revenir les oignons et 2 gousses d'ail émincées. Ajoutez la coriandre et le piment. Poursuivez la cuisson 15 mn, à feu doux. Réservez au chaud.

■ Ajoutez les dés de tomate et de poivrons, ainsi que le jus et le concentré de tomate. Remuez bien. Salez et poivrez. Cuisez à feu doux pendant 10 mn.

■ Ajoutez les pignons après les avoir préalablement fait grillés au four, à 200°C, pendant 4 mn. Mélangez.

■ Pressez les citrons. Versez le jus dans un bol, ajoutez la harissa, le sel et le poivre et 2 gousses d'ail écrasées. Mélangez bien. Versez cette préparation sur les filets de cabillaud.

■ Faites revenir dans une poêle les 2 derniers oignons émincés avec 3 c. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez les filets de cabillaud.

■ Lorsque le poisson est doré, retirez-le et poursuivez sa cuisson au four, 7 à 8 mn, à 150°C.

■ Dressez dans des assiettes, les filets de poisson et ajoutez la sauce.

Notre conseil vin : un minervois.

SAVEURS N°172

CROÛTES AUX MORILLES ET CHAMPIGNONS PETITS-GRIS

PRÉP. : 20 MN LA VEILLE. CUISSON : 1 H 20. POUR 4 PERSONNES :

■ 100 g de champignons petits-gris séchés (ou un mélange de champignons séchés) ■ 160 g de morilles séchées ■ 1/2 litre de crème fraîche épaisse ■ 40 g de farine ■ 60 g de beurre ■ 1 c. à soupe d'huile ■ Sel, poivre ■ 8 tranches de pain de la veille

■ La veille, faites gonfler séparément les morilles séchées et les petits-gris séchés, en les recouvrant d'eau.

■ Le jour même, les morilles et les petits-gris étant réhydratés, jetez l'eau de la veille, puis faites-les cuire séparément 35 mn chacun, en les recouvrant d'eau froide salée.

■ Égouttez les morilles et les petits-gris, conservez l'eau de cuisson.

■ Dans une cocotte, faites fondre 40 g de beurre, ajoutez la farine et faites blondir pour faire un roux.

■ Ajoutez 12,5 cl d'eau de cuisson des petits-gris et la même quantité de celle des morilles, mélangez.

■ Ajoutez les champignons égouttés et la crème. Salez, poivrez et faites cuire très doucement, 45 mn environ. Rectifiez l'assaisonnement.

■ Dans la poêle, faites chauffer l'huile avec le reste de beurre, faites-y dorer les croûtons de pain.

■ Servez dans une assiette creuse et nappez de sauce aux champignons.

Notre conseil vin : un mercurey blanc.

Une recette de J.-C. Dumas, chef du restaurant La Couronne, à Jougne.


Cassegrain
SUBLIMES
HARICOTS VERTS
CASSEGRAIN,
TOUT EN FINESSE.
www.cassegrain.com
Cassegrain
HARICOTS VERTS
EXTRA-FINS
sélection "cueillis et rangés main"
CASSEGRAIN, TOUT SIMPLEMENT SUBLIME.
Suggestion de présentation
Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas. www.mangerbouger.fr


CHAMPAGNE
VRANKEN
CUVÉE DIAMANT
PRECIOUS
CHAMPAGNE
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.